

حل اختلاف

نویسنده: گری چاپمن

مترجم: سیروس ترابی

مقدمه

در سی سال گذشته همسران زیادی برای کمک گرفتن به دفتر من مراجعه کرده اند. تقریباً بدون استثناء مشکل همه آنها بخاطر اختلافهای حل نشده بود. آنقدر با یکدیگر جرو بحث کرده بودند که دیگر جواب های طرف مقابل را از حفظ می دانستند. نوع بحث آنها را به راحتی می توان پیش بینی کرد اما به راه حلی نمی رسیدند. و عاقبت با سرخوردگی برای مشاوره نزد من می آمدند.

اما من همواره احساس می کنم که آنها مرا بیشتر مثل یک داور می بینند تا یک مشاور. و در خفا امیدوار هستند که من حق را به آنها بدهم و همسرشان را بخاطر اندیشه های غیر منطقی و خواسته های نامعقول گناهکار اعلام کنم.

اما از آنجا که من قاضی نیستم بلکه مشاور هستم، به وظیفه خود یعنی گوش دادن می پردازم. و آنها شروع به تعریف داستانی می کنند که برایم تکراری است. و اطمینان دارند که من روال منطقی را در بحث آنها رد می یابم. من با دقت گوش می دهم و یادداشت بر می دارم. اما بعنوان مشاور، آنقدر که نگران روابطشان هستم، در پی درک منطقتان نمی باشم. می دانم که خواست قلبی آنها هم چیزی بیشتر از صرفاً حل یک اختلاف است. آنها عمیقاً به دنبال یک رابطه بهتر هستند. در پس بحرانهای آزار دهنده، نیاز به هماهنگی دیده می شود.

"لازمه رابطه محبت آمیز برانده شدن در بحث نیست بلکه درک متقابل است." بنابراین من شروع به پرسیدن سئوالهایی از این قبیل می کنم:

*وقتی این حرفها از دهانت بیرون می آید، تو چه احساسی داری؟

*وقتی او اینگونه حرف می زند، درون تو چه اتفاقی می افتد؟

و من گوش داده و یادداشت برمی دارم و باز هم پرسشهای بیشتری را مطرح می کنم و به دنبال یافتن احساسهایی هستم که در ورای بحران ها پنهان هستند.

حل بحرانهای فقط وقتی امکان پذیر است که ما احساساتی را که زیربنای بحرانهای هستند درک کنیم.

از همسران همچنین می پرسم که چه ارزشهایی برای آنها مهم هستند مثلاً:

*چرا این موضوع تا این حد برایت مهم است؟

معمولاً پاسخ این سئوال همان ارزشی است که باعث بوجود آمده اختلاف شده.

اگر من از ارزشهای طرف مقابل آگاه نباشم، هرگز درک نخواهم کرد که چرا یکی نسبت به موضوعی حساسیت دارد. من به عنوان مشاور کاری را با مشتریام می کنم که آنها هیچوقت یاد نگرفته اند با یکدیگر بکنند.

من به دنبال فهمیدن آنها هستم. با درک او مشکل حل می شود و هماهنگی پدید می آید.

در یک از تحقیقاتم با صدها زوج روبرو شدم که زندگیشان به سردی زمستان بود. آزرده‌گی، ناامیدی و افکار منفی از ویژگی‌های مشترک زندگی آنها بود. روابطشان با یکدیگر سرد و تلخ بود و عملاً او هم جدا بودند و احساس تنهایی می‌کردند. در خواب زمستانی فرو رفته و به امید گرم شدن هوا بودند.

آغاز زندگی بیشتر این زوج‌ها مانند بهار بوده. رویاهایی برای زندگی پرشور در سر داشتند و هدفشان این بود که نهایت خوشبختی را برای همسرشان فراهم کنند. زندگی برایشان زیبا بود. اما خیلی از این زوجها یگراست از بهار وارد زمستان شده و تابستان و پاییزی در کار نبود.

اما بعضی هم شاهد دورانی پرشور و شکوفا بوده‌اند و به تدریج روابطشان به سرما گراییده و دیگر گلی و شکوفه‌ای دیده نمی‌شود.

چه چیزی زوج‌ها را از مراحل صمیمیت و شکوفایی به سردی و تلخی می‌آورد؟

تقریباً همه آنها اختلافاتی داشتند که حل نشده بود. تفاوت‌های بینشان وجود داشت و این تفاوت‌ها باعث جدایی‌شان شده بود و همسران هیچ آموزشی درباره حل اختلاف ندیده بودند و به همین دلیل با تمام وجود سعی می‌کردند که بهترین لغتها و جمله‌ها را پیدا کنند تا همسرشان را قانع کنند که دیدگاه آنها درست و مال همسرشان اشتباه است.

و اگر موفق نمی‌شدند باز اصرار می‌کردند و به همسرشان برچسب بی‌منطقی و پر توقعی می‌زدند. و عاقبت خسته از جرو بحث خاموشی گزیده و وارد مرحله زمستان می‌شدند.

اختلاف بین همسران در تمام مراحل زندگی وجود دارد. آنهایی که یاد بگیرند که چگونه اختلاف‌ها را حل کنند، مدت بیشتری در بهار و تابستان می‌مانند. و آنهایی که بلد نیستند، به ناگاه اسیر پاییز و زمستان می‌شوند. اختلاف‌های حل نشده با خود سرخوردگی و ناامیدی می‌آورند. در این حالت دو راه حل پیش‌پایشان هست: یا بمان و بسوز و بساز و یا جدا شو و به این امید باش که یک روزی با کسی آشنا شوی که رفتار بهتری داشته باشد.

کسانی که راه روم را بر می‌گزینند نمی‌دانند که ازدواج بدون اختلاف اصلاً وجود ندارد.

به نظر من راه حل سومی هم هست. کسانی که یاد بگیرند چگونه بدون جرو بحث اختلافشان را حل کنند، می‌توانند زمستان را تبدیل به بهار و تابستان کنند. حل بحران به روش مثبت هنری است که می‌تواند زندگی شما را تقویت کند.

هدف من از این کتاب این است که به شما بیاموزم که چگونه همسر خود را بفهمید و بجای بردن یا باختن در بحث‌ها به سازگاری مشکل را حل کنید. اگر شما در بحثی برنده شوید، پس همسرتان بازنده است و ما همه می‌دانیم که سرکردن با یک آدم بازنده کار راحتی نیست.

با حل اختلاف هر دوی شما برنده خواهید بود و دوستیتان محکمتر می‌شود.

پایه یک ازدواج خوب دوستی و صمیمیت است و نه بردن شدن در بحث.

این کتاب را برای هزاران همسری می‌نویسم که در آرزوی یافتن راه حلی برای اختلافاتشان هستند، اما هرگز به مشاور ازدواج مراجعه نمی‌کنند. کتاب را به زبان ساده نوشته‌ام و سعی کرده‌ام که از کلمات پیچیده استفاده نکنم و امیدم این است که شما بتوانید از این کتاب به خوبی برای پیشبرد و بهبود روابط زناشویی‌تان استفاده کنید.

فصل اول

چرا جرو بحث بد است؟

در اول کار یعنی زمان نامزدی به احتمال زیاد شما از وجود یکدیگر فقط لذت می بردید. از آنچه می دیدید خوشتان می آمد و از گذراندن وقت با او لذت می بردید. گاهی ساعتها با یکدیگر حرف می زدید. او برای شما بهترین آدم روی زمین بود و خلاصه شیفته او بودید. بعد از دوره کوتاه یا بلند نامزدی با یکدیگر از دواج کردید و به یکدیگر تعهد دادید که در خوشی و ناخوشی، فقر و ثروت، بیماری و تندرستی به همدیگر محبت کرده و احترام بگذارید تا مدگ شما را از یکدیگر جدا سازد.

تعهدهای راحتی نیست اما شما در آن زمان مصمم بودید که آنها را بجا آورید. از برخی اختلاف نظرها بین او و خودتان آگاه بودید اما هرگز فکر نمی کردید که باعث دوری شما از یکدیگر شوند.

متأسفانه میانگین دوران عشق و عاشقی بیشتر از دو سال نیست. بعد از دو سال به دنیای واقعیتها باز می گردیم و اختلافها رنگ دیگری به خود می گیرند. بعضی از اختلافها خوب هم هستند.

مسعود از آشپزی خوشش می آید ولی آذر خوشش نمی آید.

آذر ظرف شستن و میز تمیزکردن را دوست دارد ولی مسعود نه. بر اثر این اختلافها غذا خوردن با هماهنگی برگزار می شود. مسعود و آذر مثل یک تیم همکاری می کنند و از آنچه می دانند به نفع یکدیگر استفاده می کنند.

از هماهنگی که بینشان هست لذت می برند. شاید حتی بگویند " ما برای یکدیگر ساخته شده ایم" ، " با هم جور هستیم"

"از این بهتر نمی شود" ، " از اینکه با تو ازدواج کرده ام خوشحالم."

وقتی اختلافها نقش تکمیل کننده را بازی کنند و زن و شوهر در هماهنگی با یکدیگر بسر ببرند، زندگی شیرین است.

اما اختلافهایی هم هستند که باعث دوری می شوند. مسعود ورزش دوست دارد و هر پنجشنبه شب به تماشای بازی فوتبال از تلویزیون می نشیند. آذر می گوید " فوتبال فقط برای بازیکن ها خوب است که میلیونها پول در می آورند. اما آدم عادی چرا باید وقتش را تلف کند و ساعتها کسانی را نگاه کند که به یکدیگر لگد و تنه می زنند؟" شوهر من حتماً با هوشتر از این حرفهاست.

مسعود می گوید " ولی من اینطوری آرامش می گیرم"

آذر می گوید " نخیر تو اینجوری وقتت را تلف می کنی"

انگار نمی فهمی . همه مردهای دنیا آخر هفته فوتبال تماشا می کنند.

همه مردها نه، فقط مردهای علاف و بی خیال!

من هفته ای پنج روز کار می کنم و این یک شب رو میخوام برای خودم فوتبال نگاه کنم

خوب من هم کار می کنم. تکلیف زندگیمن چی میشه؟ پس کی با همدیگه وقت بگذرونیم؟ همیشه یا فوتبال یا بسکتباله یا ماشین سواریه. حتی اگر مسابقه های احمقانه بوکس و کشتی هم باشه ترجیح میدی اونو نگاه کنی تا اینکه با همدیگه یه کاری بکنیم.

آذر به گره افتاده اتاق را ترک می کند.

مسعود هم تلویزیون را خاموش می کند و مسابقه فوتبال جای خود را به جنگ لفظی می دهد و این زوج در آن شب کاملاً عصبانی و ناخوش می شوند.

خوب این جرو بحث چه نتیجه ای داد؟ شاید بگویند هیچ. اما این درست نیست. حاصل قابل توجهی ای این جرو بحث نصیب مسعود و آذر شد. باعث شد که احساس کنند که فاصله شان از یکدیگر خیلی بیشتر شده و بجای دوستی، بین آنها شدمنی برپا شده. هر یک فکر می کند که دیگری بی فکر و یا حتی نادان و خودخواه است. دل آزرده و خشم و درد به آنها رو آورده و سئوالهایی به مغزشان هجوم می آورد:

*چه فکری می کند؟

*مشکلش چیست؟

*باور نمی کنم که این حرفها از دهان او بیرون آمده باشد

*چطور می تواند اینقدر بی احساس باشد؟

*پس اون عشقی که داشتیم چی شد؟

*ازدواج من اصلاً کار درستی بوده؟

شاید حتی جدا از یکدیگر بخوابند. یا پیش هم بخوابند اما در سکوت و سردی ادامه جرو و بحث را در مغز خود بار دیگر تکرار کنند. پس از جرو بحث نتیجه زیادی گرفته شد. اما متأسفانه حاصل فقط ویرانگر بود.

شاید تنها نکته مثبت این جرو بحث این بود که مسعود و آذر فهمیدند که در یک مورد با یکدیگر اختلاف نظر دارند. مسعود فهمید که آذر به شدت مخالف تماشا کردن برنامه های ورزشی است و آذر دریافت که مسعود از نگاه کردن فوتبال خیلی خوشش می آید. اما از آنجایی که آنها اختلاف نظرشان را حل نکردند، از این به بعد مانعی سر راه صمیمیت آنها خواهد بود.

اکنون آخر هفته ها مسعود در حالی به برنامه ورزشی نگاه می کند که می داند باعث آزرده شدن او می شود و آذر هم هر بار با خود می گوید: "عجب شوهری، فوتبال را به من ترجیح می دهد".

بعداً باز این مورد مسعود و آذر را بررسی خواهیم کرد. اما چیزی که حالا به آن می پردازیم مفهوم "جروبحث" می باشد.

پیشرفته ترین شکل جرو بحث یا بعبارت دیگر دعوا را می توان در دادگاه مشاهده کرد. وکیلی با مطرح کردن دعوی خود می خواهد ثابت کند که متهم گناهکار و یا بی گناه است.

پایه بحث های وکیل بر شواهد موجود می باشد و طوری تنظیم شده اند که منطق و درک هیئت منصفه را تحت تاثیر قرار دهند. هدف از بحث منتقل کردن این موضوع است که: "هر آدم منطقی باید با نظر من موافق باشد".

گاهی هم وکلا سعی می کنند که احساس هیئت منصفه را تحریک کنند.

چگونگی بحث در دادگاه از قبل کاملاً پیش بینی شده است. همیشه هر دو طرف درباره هر موضوعی اجازه بحث و اعتراض دارند. هر دو وکیل می توانند شواهد ارائه کرده برداشت خود را نسبت به آن بازگو کنند و سعی کنند که ثابت نمایند که حق با آنهاست. هر دو وکیل می توانند از همه شاهدها سؤال کنند و اجازه دارند از برداشت های یکدیگر انتقاد کرده و آن را رد کنند. سیستم دادگستری بر این اصل بنا شده که حقیقت در پی این جرو بحث ها آشکار خواهد شد و گناهکاری یا بیگناهی ثابت خواهد شد.

همه ما می دانیم که در دادگاهها عدالت همیشه اجرا نمی شود اما حداقل در مورد آن تصمیم گرفته و مورد را به هر شکل حل می کنند. متهمی که بیگناه تشخیص داده شده آزاد می شود و آنکه گناهکار شناخته شود جریمه می پردازد و یا به زندان می رود.

گاهی هم به حکم دادگاه اعتراض می شود و دعوا در دادگاه عالی تری بررسی می شود. در پایان همیشه یکی برنده و دیگری بازنده می شود. گاهی ممکن است از وکیلی بشنویم: " من فکر می کردم که بحثمان خوب تنظیم شده بود، اما ظاهراً نتوانستیم هیئت منصفه را قانع کنیم" یا " موفق شدیم. دفاعیه خوب بود و هیئت منصفه به حقیقت پی برد"

وقتی که با همسران به جرو بحث می پردازید یعنی انتخاب شما این بوده که از روش قضاوتی برای اثبات محق بودن خود استفاده کنید. اما متأسفانه روشی که در دادگستری کار آبی دارد معمولاً در زندگی زناشویی موثر و عادلانه نیست. چون قاضی وجود ندارد که مواظب باشد که شما از حدود خود تجاوز نکنید.

جرو بحث به سرعت با احساسات قاطی می شود و در یک چشم بهم زدن طرفین شروع به داد و فریاد و گریه و توهین می کنند و شخصیت یکدیگر را ترور می نمایند.

وقتی انتخاب شما جرو بحث کردن است، هدفتان همان هدفی است که در دادگاه ها دنبال می شود. یعنی برنده شدن در دعوا.

می خواهید خودتان محق و همسران گناهکار شناخته شود. و این ضربه کشنده ای است که جرو بحث به روابط زناشویی وارد می آورد. در پایان یکی از سه حالت زیر اتفاق می افتد:

1- شما برنده می شوید همسران بازنده

2- شما می بازید و همسران برنده

3- وسط بحث قهر کرده شکوت اختیار می کنید.

در مواردی که به قهر میانجامد هر دو طرف بازنده هستند. بحث بی نتیجه مانده، هر دو آزرده و عصبانی شده اند و اغلب با تلخی به زندگی زناشویی شان فکر می کنند.

هیچیک از حالت های نامبرده پسندیده نیست. شاید نفر برنده بر این چند لحظه یا چند روز احساس رضایت داشته باشد، اما در نهایت به سر بردن با فردی که باخته است تحمل ناپذیر خواهد شد. بازنده همانند سگ زخمی صحنه بحث را ترک می کند تا در گوشه ای زخمهای خود را لیس بزند. تصویر زیبایی نیست اما متأسفانه آنقدر زیاد اتفاق می افتد که اصطلاحی هم در همین زمینه داریم. " فلانی زخمی شده "

زخمی شدن یعنی یکی از نیش سخن همسرش آسیب دیده و زمان نیاز دارد تا دوباره بتواند ارتباط درست برقرار کند. وقتی اختلاف بین همسران حل نشود و در حال باقی بمانند که کلمات نیش دار و اتهام ها در گوششان زنگ بزند، معمولاً در یک قهر احساسی فرو می روند با این امید که اوضاع در آینده بهتر شود. و اگر این آینده بهتر به موقع نیاید ممکن است در فکر همسری بهتر بیفتند و یا تصمیم بگیرند به خواب زمستانی فرو بروند و روابطشان یخ زده شود.

عمر هر پیروزی که به دنبال جرو بحث کسب شود کوتاه است. معمولاً بازنده با بحث جدیدی دوباره وارد صحنه می شود و یا شاید بحث کهنه ای را دوباره پیش بکشد و سعی کند همسرش را این بار محکوم کند. و این بگو مگوی تازه باز هم برنده و بازنده ای خواهد داشت و تلخی به بار می آورد. پس همانطور که می بینید جرو بحث اختلافی را حل نمی کند بلکه آنها را تشدید می کند.

اگر زن و شوهری متوجه وجود اختلاف نظری بین خود شدند بایستی با محبت و احترام نسبت به هم آن را حل کنند. اطمینان دارم که هزاران زوج اشتیاق دارند بدانند که چگونه می توان اختلافی را بدون بگو مگو حل کرد. هدف این کتاب ارانه راهنمایی در همین زمینه است.

تمرین عملی

- 1- سه مورد را که در یک سال گذشته بین شما و همسرتان بگو مگو ایجاد کرده بنویسید.
- 2- دردناکترین دست آورد جرو بحث ها چه بوده؟
- 3- حاصل بگو مگو در زندگی زناشوییتان چه بوده؟
- 4- تا چه اندازه برانگیخته شده اید که راه بهتری برای حل اختلافهایتان پیدا کنید؟ (نمره ای بین یک تا ده بدهید)

فصل دوم

چرا حل کردن اختلاف مهم است؟

ریشه اختلاف در این است که آدمها منحصر به فرد هستند. نه فقط مردها با زنها فرق دارند بلکه هر نفر یگانه و متفاوت با دیگران است.

بخشی از یگانگی ما بخاطر ژن های ماست. اینگونه دگرگونی ها اکثراً به راحتی دیده می شوند. مثلاً هر کسی اثر انگشت یگانه دارد. چهره هر کس با دیگری فرق دارد و از روی همین فرق ها می توان افراد را شناسایی کرد. اما بعضی تفاوتها به چشم دیده نمی شوند. مثلاً گروهی از مشخصه های فردی هستند که ما آنها را " شخصیت افراد" نام نهاده ایم. با آنکه صرفاً با نگاه کردن به افراد نمی توان به اختلاف شخصیت بین آنها پی برد، اما این اختلاف وجود دارد.

هر کجا که از عبارتهای و استفاده شده، منظور بیان اختلافهای شخصیتی است

ما همچنین در چگونگی انجام وظایف روزمره مان با یکدیگر فرق داریم. مثلاً روش گذاشتن ظروف در ماشین ظرفشویی یا فشار دادن تیوب خمیر دندان و یا آویزان کردن لباس در کمد. نظر ما درباره چگونگی تربیت بچه ها، رانندگی، گذراندن وقت آزادمان و هزاران مورد دیگر با هم فرق دارد. اختلافه به خاطر همین تفاوتها بوجود می آیند. اما من تا بحال با کسی برخورد نکرده ام که مایل باشد همه آدمها را تغییر داده و مثل آدم آهنی همه را شبیه یکدیگر بکند.

برای حل اختلاف لازم نیست که خود را از شر تفاوتها آزاد کنیم، بلکه بهتر است یاد بگیریم که چگونه از آنها بهره نیکو ببریم. در یک رابطه زناشویی موفق هدف همسران این است که به صورت یک تیم با یکدیگر زندگی کنند و از تفاوتهایی که با هم دارند حداکثر استفاده را برای زندگی بهتر ببرند.

در واقع حل اختلاف روشی است برای بهبود کار تیمی. اگر اختلافی پیش نیاید شاید اصلاً پی به تفاوتهایی که با هم داریم نبریم.

منظور از کلمه اختلاف در این کتاب تفاوت نظرهای ساده ای مثل: من رنگ زرد دوست دارم و او رنگ سبز دوست دارد

نیست. منظور وقتی است که همسران بطور جدی اختلاف نظر پیدا می کنند و این اختلاف بر رفتار آنها اثر می گذارد و هماهنگی در رابطه زناشویی از بین می رود. اگر همین تفاوت سلیقه در رنگها زمان رنگ کردن اتاق خواب بروز کند می تواند اختلافی جدی درست کند تا حدی که هر یک بخواهد دیگری را قانع کند که اتاق خواب باید آن رنگی شود که او میخواهد. اختلافها می توانند از هر گوشه ای از زندگی سر بر آورند: رانندگی، خوردن، آشامیدن، پول، سکس، مسایل روحانی، پدر و مادر، بچه ها.....

اختلاف به خودی خود بد نیست و برای هر کسی پیش می آید. اصلاً امکان ندارد که بین زن و شوهری اختلاف وجود نداشته باشد و علت هم همانطور که گفتیم این است که هر کس با فردی ازدواج کرده که با او فرق دارد. پس لازم نیست که از دست اختلاف ها راحت شویم بلکه خوب است که آنها را به شکلی حل کنیم که بتوانیم هر دو در یک تیم، با هماهنگی با یکدیگر زندگی کنیم.

موضوع اختلاف سلیقه در رنگها مرا به یاد زوج جوانی انداخت که چند سال پیش برای مشاوره به من مراجعه کردند. علی و آرزو دو سال بود که ازدواج کرده بودند و در دوران شیرینی زندگی خود قرار داشتند. تا اینکه تصمیم گرفتند آپارتمانشان را نقاشی کنند. بر سر رنگ همه اتفاقها به توافق رسیدند بجز رنگ حمام و دستشویی. علی می خواست آبی بشود و آرزو رنگ سبز را دوست داشت.

حتی برای خودشان هم عجیب بود که چنان با تعصب در باره موضوعی کم اهمیت مدتها با هم بحث داشتند و بالاخره به نتیجه نرسیدند و بخاطر اختلافی که بینشان ایجاد شده بود تصمیم گرفتند به یک مشاور مراجعه کنند.

آرزو می گفت: " من روم همیشه علت آمدنم را به شما بگم مسئله خیلی پیش پا افتاده ایه ولی بین ما اختلاف عمیقی درست شده. دلمون هم نمی خواد که بیشتر از این به جنگ برا سر رنگ حمام ادامه بدیم".

علی هم که شرمندگی از چشمانش پیدا بود گفت: " فکر نمی کنم تا بحال زوجی بخاطر چنین موضوعی پیش شما آمده باشند"

و من با لبخندی جواب دادم: " خوب تعریف کنید تا ببینم موضوع چی هست" و رو به آرزو کرده گفتم: مطمئن هستم که تو همه دلایلت را برای اینکه چرا حمام باید سبز باشد به علی گفته ای. حالا یک بار دیگر هم تعریف کن تا من هم بشنوم

او هم شروع به نام بردن کرد و من یادداشت می کردم. بعد از اینکه حرفهایش تمام شد گفتم: به نظر منطقی می آید، من تو را درک می کنم و می دانم چرا رنگ سبز را ترجیح می دهی. آرزو هم نفس راحتی کشید.

بعد رو به علی کرده گفتم: تو هم حتماً دلایل خودت را برای رنگ آبی داری. پس لطفاً تو هم تعریف کن. و بعد از اینکه علی حرفهایش تمام شد باز تکرار کردم: به نظر عاقلانه می آید. من حالا درک می کنم که چرا تو می خواهی حمامتان آبی رنگ شود. رضایت در چهره علی هم نمایان شد. اما آرزو اعتراض کرد که: ولی شما با هر دوی ما موافقت کردید. مشکل ما اینطور ر حل نمی شود.

حق با شماست. اما من فکر نمی کنم که شما فعلاً دنبال راه حل باشید. شما در حال جرو بحث با یکدیگر هستید.

آرزو: منظورتان چیست؟

-وقتی من به شما گوش دادم و دلایلتان را پذیرفتم چه احساسی به شما دست داد؟

آرزو: احساس خوبی بود. حس کردم که با من با احترام برخورد می کنید.

و بعد از علی پرسیدم: وقتی دلایلتان را درباره رنگ حمام پذیرفتم، چه احساسی داشتی؟

علی: احساس کردم که به حرفهایم گوش می کنید و می فهمید که منظورم چیست.

کاری که من با هر یک از شما کردم، شما هنوز در حق یکدیگر انجام نداده اید. هر یک از شما فقط حرف خودتان را زده اید و از عقیده شخصیتان دفاع کرده اید. اما هنوز اعلام نکرده اید که نظر طرف مقابل را درک می کنید و یا به آن احترام میگذارید.

و بعد از علی پرسیدم می توانی از ته دل این حرفهایی را که من می گویم تو به آرزو بگویی؟
(نظرت منطقی است، من درک می کنم که چرا تو رنگ سبز را برای حمام ترجیح می دهی)

و به نظر من واقعاً هم منطقی را در حرفهای آرزو می توان پیدا کرد مگر نه؟

علث گفت: بله، اما من نظر خودم را بیشتر می پسندم.

قابل درک است، اما آیا اشکالی دارد اگر جمله هایی شبیه آنچه من گفتم تکرار کنی؟

منظورتان همین حالاست؟

بله، چرا نه؟

و علی در چشمان آرزو نگاه کرده و با لبخند گفت: حرف تو منطقی به نظر می آید. من درک می کنم که تو چرا می خواهی حمام سبز رنگ باشد. ضمناً من تو را دوست دارم.

جمله آخر لبخند به لبهای آرزو و همینطور من آورد.

خوب این شروع خوبی بود. آرزو آیا تو هم می توانی چنین جمله ای را صادقانه به علی بگویی؟

آرزو سری به علامت تایید تکان داده رو به علی کرد و گفت: حرفهای تو منطقی هستند و من درک می کنم که چرا تو رنگ آبی را برای حمام ترجیح می دهی و من هم دوستت دارم.

فکر میکنم که شما حالا آماده شده اید که راه حلی برای اختلافتان پیدا کنید. حالا دیگر با هم دشمن نیستید بلکه مثل دو تا دوست می توانید سعی کنید که مشکل را حل کنید. خوب چه راهی به نظرتان می رسد؟

علث گفت: می توانیم ریک سبز بزنیم. و آرزو گفت: و یا آبی. شاید هم آبی و سبز را قاطی کنیم و رنگ تازه ای پیدا کنیم

و من اضافه کردم: راه دیگر هم این است که بعضی دیوارها را سبز و بعضی را آبی کنید.

-ها، این هم فکر خوبیه

-بله، من به این فکر نکرده بودم.

آرزو گفت: من تا به حال حمام دو رنگ ندیده بودم. علی گفت: من هم ندیده ام اما جالب است. حتماً هر کس ببیند سؤال برایش پیش می آید که چرا. حمام ما منحصر به فرد می شود و اگر کسی از ما پرسید که چرا دیوارها دو رنگ هستند می توانیم خاطره این حل اختلاف را بازگو کنیم. نظرت چیست؟ موافقم.

زندگی برای همسرانی که اختلافشان را به اینگونه حل کنند زیبا خواهد شد. یعنی اگر سعی کنند که به یکدیگر گوش دهند، درک کنند و احترام بگذارند. در این صورت نیاز عمیق آنها به همراهی و همیاری برطرف می شود و از لحاظ احساسی به یکدیگر نزدیک می شوند. مثل یک تیم با هم همکار و هماهنگ می شوند و دو نفری به جاهایی می رسند که به تنهایی برایشان مقدور نمی بود.

روی دیگر سکه این است که اگر اختلافها حل نشوند، تبدیل به موانعی در زندگی زنشویی می گردند که هماهنگی را از بین می برند. زندگی مانند صحنه کارزار شده و زن و شوهر با هم دشمن می شوند. حرفهای نیش دار مثل گلوله به این طرف و آن طرف پرتاب می شوند و هر بار که این روش تکرار شود زن و شوهر از لحاظ احساسی از یکدیگر فاصله بیشتری می گیرند. و وقتی که اختلافهای حل نشده روی هم انباشته شوند ممکن است روزی بگویند: " ما با

همدیگر جور نیستیم. ازدواجمان از همان اول اشتباه بود. ما با هم مثل کارد و پنیر شده ایم و فکر نمی‌کنم که مشکلاتمان حل شدنی باشد".

و یا زن با چشمان اشکبار بگوید: چی شد که کار ما به اینجا کشیده شد؟ دوران نامزدیمان پر از عشق و شور بود. دوری یکدیگر را تحمل نمی‌کردیم. چرا اینطور شد؟

پاسخ همه این سئوالها ساده است. آنها نمی‌دانند که اختلافهایشان را چگونه باید حل کنند. شاید هرگز

یکی از خاصیت‌های دوران عاشقی این است که زوجها متوجه تفاوت‌های بین خودشان نمی‌شوند و نمی‌توانند تصورشان را بکنند که در آینده با یکدیگر اختلاف نظر پیدا خواهند کرد.

خوشبختانه هر زوجی می‌تواند بیاموزد که چگونه اختلافها را حل کند. روی کلمه آموزش تاکید می‌کنم زیرا این مهارت به خودی خود و یا با گذشت زمان و پا به سن گذاشتن به دست نمی‌آید. اما همانطور که همه می‌توانند دوچرخه سواری، شنا، رانندگی و یا استفاده از کامپیوتر را یاد بگیرند، یاد گرفتن حل اختلاف هم امکان‌پذیر است.

لازمه‌اش این است که برخی از رفتارهایتان را عوض کنید. گوش دادن را یاد بگیرید. به همسرتان احترام بگذارید و برای پیدا کردن راه حل با هم گفتگو کنید. نمی‌گوییم که کار ساده‌ای است اما شدنی است و نتیجه‌ای که بدست می‌آید عالی می‌باشد.

حل اختلاف تا چه حد اهمیت دارد؟ نقل قولی از یکی از شوهرها اینگونه است: مثل این است که از جهنم به بهشت بروی. من و زنم سالهای تلخی را پشت سر گذاشتیم اما از وقتی آموختیم که اختلافها را حل کنیم، انگار نوری در انتهای تونل تاریک درخشید. حالا دیگر باور می‌کنم که می‌توان ازدواج کرد و خوشبخت شد و تعجب می‌کنم که چطور در سالهای قبل به فکر حل اختلافها نیفتاده بودیم.

تمرین عملی

- 1- چند تا از تفاوت‌های بین شما و همسران که اختلاف ایجاد کرده است را نام ببرید.
- 2- اگر یاد بگیرید که اختلافها را حل کنید، از کدامیک از تفاوت‌های بالا می‌توانید بهره برداری مثبت کنید؟
- 3- حل اختلافها با روش مثبت باعث صمیمیت بیشتر می‌شوند. آیا اخیراً اختلافی را به خوبی حل کرده اید؟
چه شد که راه حل‌تان مثبت بود؟

آیا به تازگی اختلافی داشته اید که به شکل مثبت حل نشده؟ چه چیزی مانع حل آن اختلاف شد؟

فصل سوم

رفتار بسیار مهم است

فرق بین حل اختلاف و حرو بحث کردن را می توان در رفتار مردم پیدا کرد. چرا بعضی ها زیادی بگو مگو میکنند؟

به خاطر تعصب. ما عادت می کنیم که نسبت به ارزش های خودمان تعصب نشان دهیم و طرز فکرمان اینگونه می شود که : > راه درست راه من است. اگر تو روش دیگری داری زندگی را به کامت تلخ می کنم.

رفتار آدمی که اصرار دارد نظر خودش را پیاده کند و برای رسیدن به هدفش به جرو بحث می پردازد اینگونه است.

رفتار کسانی که می دانند چگونه اختلافها را حل کنند به گونه دیگری است. آنها معتقد هستند که > من می توانم این اختلاف را به نیکی حل کنم طوری که هر دوی ما راضی باشیم. باید با هم درباره اش فکر کنیم.>

زوجهایی که خود را عادت می دهند که اینگونه رفتار کنند همیشه دنبال راه حلی هستند که هر دو را راضی کند.

برگردیم به داستان مسعود و آذر در فصل اول کتاب که بر سر برنامه های ورزشی با هم اختلاف داشتند. هر دوی آنها دیگری را فردی غیر منطقی می انگاشتند. اوقات هر ئوشان بخاطر بگو مگو تلخ شده بود و جو سنگینی ایجاد شده بود. اگر آنها رفتار دیگری را در پیش می گرفتند، اوضاع می توانست کاملاً متفاوت باشد.

مثلاً اگر آذر گفتگو را اینطور شروع می کرد: مسعود جان من می دونم که تو برنامه ورزشی آخر هفته رو دوست داری با تماشای برنامه خستگی کار از تنت در میره و آرامش می گیری. ولی من هم احساس تنهایی میکنم. وقتی تو پای تلویزیون هستی انگار از من فاصله گرفته ای و احساس بدی به من دست میده. دلم میخواد با هم حرف بزنیم و دنبال راه حلی بگردیم. من مطمئن هستم که یک راه هست و چون دوستت دارم نمیخوام که این مسئله دیواری بین ما درست کنه.

و اگر مسعود هم با روحیه حل کردن مشکل رفتار می کرد می توانست بگوید: حق با توست عزیزم. من برنامه ورزشی رو خیلی دوست دارم اما رابطه بین ما برابرم از هر چیز دیگه ای مهمتره. من هم میخوام که خواسته تو بر آورده بشه و اطمینان دارم که به راه حلی پیدا می کنیم که برای هر دومون خوب باشه. موقع استراحت نیمه بازی میتونیم با هم حرف بزنیم.

با این روش روز آنها به خوبی می گذشت و احتمالاً راه حل مناسبی هم پیدا می کردند.

رفتار همراه با احترام

قدم اول در یافتن یک راه حل که برای هر دو پیروزمندانه باشد این است که باور داشته باشید که چنین راه حلی هست و شما و همسرتان به اندازه کافی حکمت دارید که آن را پیدا کنید. لازمه اش این است که بپذیرید که همسرتان انسانی بسیار با ارزش است چون خداوند او را به شباهت خود آفریده است.

پس قبل از هر چیز باید به ارزش والای همسرتان پی برده باشید. رفتار همراه با احترام باعث می شود که بجای کوچک کردن همسرتان واقعاً به دنبال راه حلی بگردید.

ما باید دریابیم که خداوند هر انسانی را منحصر بفرد خلق کرده و اگر من با دیگری فرق دارم به این معنا نیست که یکی برتر از دیگریست و بنا براین گزینه رفتار احترام آمیز را انتخاب می کنیم. یعنی دنبال این نخواهیم بود که همسر را قانع کنم که مثل من باشد و در همه موارد لازم نیست با هم عقیده باشیم. به یکدیگر آزادی می دهیم تا فکر و احساس خود را داشته و به آن احترام می گذاریم. و دیگر این اجازه را به خود نخواهیم داد که با کلمات آزار دهنده او را خوار کنیم.

در داستان علی و آرزو که بر سر رنگ حمام با هم اختلاف داشتند، چیزی که بینشان آرامش برقرار کرد احترام گذاشتن به عقاید یکدیگر بود. قبل از اینکه برای مشاوره بیایند، هر یک عقیده خود را بیان می کرد و مطمئن بود که حق با اوست. اما از وقتی که تصمیم گرفتند به یکدیگر احترام بگذارند، از رفتار هجومی دست برداشته به حالت حل مشکل رو آوردند. تا وقتی که همسران به نظرهای یکدیگر به دیده تحقیر نگاه کنند و قضاوتی منفی در باره اش داشته باشند، شانس پیدا کردن راه حل مناسب بسیار اندک خواهد بود. اما از هنگامی که تصمیم بگیرند به عقیده دیگری، حتی اگر مخالف عقیده خودشان است، احترام بگذارند، در واقع فضایی را ایجاد کرده اند که در آن فضا میتوان به توافق رسید.

رفتار محبت آمیز

یکی دیگر از مشخصات آدم صلح جو این است که رفتارش همراه با محبت است. یک بار خانمی می گفت: من عهد بسته ام که در خوشی همسرم کوشا باشم. می خواهم هر کار که از دستم بر می آید بکنم تا به او کمک کنم زندگیش را به بهترین شکل ممکن پیش ببرد و به هدفهای زندگیش برسد.

اگر شوهر این خانم هم متقابلاً چنین رفتاری داشته باشد، آنها در هر اختلافی راهی پیدا خواهند کرد که به نفع هر دویشان باشد. خود خواهی برعکس محبت است. افراد خودخواه سعی می کنند که نظر خود را به دیگری تحمیل کنند. مهمترین چیز برای آنها این است که به "راه من" رفته شود و در مقابل، فرد با محبت بهترین راه را برای همسرش بر می گزیند. در ملاقاتی که با نوشین و سعید داشتم رفتار آنها با یکدیگر تصویر زیبایی از محبت را به من نشان داد. آنها اخیراً در شهر ما ساکن شده بودند و به کلیسای ما می آمدند. در گفتگویی که با هم داشتیم فهمیدم که سال پیش در یک حادثه دلخراش پسر بچه سه ساله آنها غرق شده بود. آنها دو بچه دیگر هم داشتند که حالا پمچ و هفت ساله بودند و نوشین باز آبستن بود.

نوشین گفت: از آنجا که شما مشاور زناشویی هستید فکر می کنم که شنیدن این داستان برایتان جالب باشد. من خیلی دلم می خواست که یک بچه دیگر بیاورم ولی سعید اصلاً موافق نبود و رسیدن به توافق کار راحتی نبود.

وقتی به سعید نگاه کردم گفت: رنج از دست دادن پسرمان بقدری عمیق بود که اصلاً نمی خواستم به این موضوع فکر کنم. من با همین دو بچه کاملاً راضی بودم و می خواستم که همه وقتم را برای آنها بکار بگیرم.

گفتم: می فهمم چی میگی.

و نوشین ادامه داد: از دست دادن بچه مان چنان تاثیر عمیقی بر من گذاشته بود که فکر می کردم فقط یک بچه دیگر می تواند آن را جبران کند و ما سر این موضوع عمیقاً اختلاف پیدا کرده بودیم.

-چه راه حلی برایش پیدا کردید؟

سعید گفت: ما شرایط یکدیگر را درک کرده احترام می گذاریم. من می دانستم که نوشین می خواهد بچه دار شود و او هم می دانست که من نمی خواهم و هر دو هم در این تصمیم خود جدی بودیم

نوشین گفت: ما دعا می کردیم و از خداوند حکمت خواستیم. یک روز که در حال دعا بودم خداوند داستان ابراهیم را که پسرش را برای قربانی به مذبح می برد به یادم آورد. می دانستم که ابراهیم بخاطر محبت عظیمی که به خدا داشت این کار را کرد و از خودم پرسیدم که آیا من شوهرم را آنقدر دوست دارم که فرزند هنوز متولد نشده ام را بخاطرش قربانی کنم؟ سعید عزیزترین شخص زندگی من است. او شوهری مهربان برای من و پدري عالی برای بچه هایمان است. پاسخ سئوالم آری بود. پس ماجرای دعا و مکاشفه ای که خداوند برایم کرده بود را برایش تعریف کردم و گفتم که چون خیلی دوستش دارم، تصمیم گرفته ام که دیگر بچه دار نشوم.

سعید ادامه داد: وقتی نوشین این را گفت من مثل بچه به گریه افتادم. شاید درد و بغض های یک سال گذشته بود ولی به هر حال نیم ساعت تمام گریه می کردم. محبت نوشین چنان رویم اثر گذاشته بود که آن شب نتوانستم یک کلمه حرف بزنم. فقط نوشین را بغل گرفته بودم و گریه می کردم. روز بعد سر کار همه اش در فکر آنچه دیروز گذشت، بودم.

تمام وجودم پر از عشق به نوشین شده بود و دانستم که به هیچ وجه قادر نیستم نوشین را از خواسته قلبیش که داشتن یک نوزاد است باز بدارم. پس به خانه آمدم و به نوشین گفتم که من هم می خواهم بچه دار شویم. نوشین گیج شده بود چون می دانست که من قبلاً خیلی جدی سر نظر خود ایستاده بودم. اما بعد از اینکه با هم صحبت کردیم فهمید که قلباً عوض شده ام و واقعاً و از صمیم قلب می خواهم که بچه دار شویم. حالا هر دوی ما با اشتیاق منظر تولد بچه هستیم

محبت اصرار نمی کند که خواست خودش اجرا شود بلکه بدنبال راضی کردن محبوب است.

رفتار همراه با محبت حل اختلاف را امکان پذیر می کند. رفتار خودخواهانه فقط باعث بگو مگو می شود.

رفتار با روحیه همکاری

همکاری گرهی در ورزش مهمترین عامل پیروزی تیمهای ورزشی است. هر عضو تیم وظیفه ای دارد و اگر اعضا در هماهنگی با یکدیگر عمل کنند امکان رسیدن به هدف بیشتر می شود. زندگی زناشویی هم از یک تیم دو نفره تشکیل شده. یک مرد و یک زن.

از دیدگاه مسیحی هدف از ازدواج این است که زن و شوهر تا پایان عمر خداوند را توسط زندگی خود جلال بدهند. هدف از ازدواج "من" یا "خوشی من" نیست بلکه این است که دو نفر با هم به نقشه خداوند برای زندگیشان پی برده به آن عمل کنند.

زن و شوهر هر دو مهارتهایی را که تا بحال بدست آورده اند وارد زندگی مشترکشان می کنند. اگر آنها به یکدیگر به چشم هم گروه نگاه کنند، می دانند که لازم نیست با یکدیگر رقابت داشته باشند بلکه باید همکاری کنند. اینگونه رفتار که همراه با اتحاد و همکاری است حل اختلاف را امکان پذیر می کند.

اختلاف خواه ناخواه پیش می آید اما اگر روحیه همکاری گروهی در بین باشد دو نفر یاد می گیرند که بجای حمله به یکدیگر، به مشکل حمله کنند. دو نفر که هم تیم هستند می گویند:

"ما اجازه نمی دهیم که حریف (مشکل) ما را شکست دهد. با هم راهی برایش پیدا می کنیم".

بابک و نسرین سر تربیت پسر دو ساله شان با هم اختلاف پیدا کرده بودند. بابک می گفت لازم است که گاهی بچه تنبیه برنی هم بشود. او خودش همینطوری بار آمده بود و آدم منظم و خوبی هم بود.

نسرین معتقد بود که زدن به پشت بچه کاری وحشیانه است . او هرگز از پدر و مادرش کتک نخورده بود.

اولین سئوالی که از نسرین و بابک کردم این بود که می خواهید بچه تان توسط یکی از والدین تربیت شود یا هر دو؟

هر دو تایید کردند که هم پدر و هم مادر باید در تربیت بچه شریک باشند.

-بله درست است. آیا بهتر است که هر یک آنچه را که به نظرش درست می آید انجام دهد یا اینکه یک برنامه مشترک داشته باشند؟

نسرین: البته باید با هم به توافقی برسند.

بابک: کاری که ما در حال انجامش هستیم همکاری نیست. مشغول ضربه زدن به زندگیمان هستیم

نسرین: وقتی پسرمان کتک می خورد قلب من ریش ریش می شود. اصلاً تحملش را ندارم.

بابک: من هم دوست ندارم بچه مان آدم بی قید و بندی بار بیاید.

نسرین: خوب من هم نمی خواهم.

من گفتم: اینطور که معلوم است هدف هر دوی شما یکی است. شما هر دو می خواهید که پسران تبدیل به جوان مسئولیت پذیری شود.

هر دو تایید کردند.

اختلاف شما بر سر چگونگی رسیدن به هدف است. قبول می کنید که شما حریف یکدیگر نیستید بلکه هم تیم هستید؟

قبول کردن این نکته خیلی اهمیت دارد. اگر همچنان بر ضد یکدیگر کار کنید فکر نمی کنم پسران آنطور که می خواهید بار بیاید. پس حال دست یکدیگر را بگیرید و آنچه را که من می گویم تکرار کنید.

با تعجب انجام دادند.

-ما یک تیم هستیم. (تکرار کردند)

-به چیزی که گفتید اعتقاد دارید؟

هر دو با هم جواب دادند " بله"

-خوب پس شروع می کنیم.

مقاله ای را به آنها دادم و خواستم که طی هفته آینده هر دو آن را بخوانند. مقاله درباره نظر پدر و مادرها و کارشناسان تربیت بچه در خصوص تنبیه بدنی بود.

جلسه بعد که هر دو تحقیقا نشان را انجام داده بودند بعد از اندکی گفتگو بابک پذیرفت که کتک زدن تنها راه تربیت بچه نیست. و نسرین هم قبول کرد که تنبیه کردن بچه اگر از روی عصبانیت نباشد و کنترل شده و به قصد تربیت باشد آنطور که او می انگاشت وحشیگری نیست.

آنها به توافق رسیدند که در سه مرحله با نافرمانی پسرشان برخورد کنند.

اول تذکر شفاهی. دوم محروم کردن از برخی امتیازها و در آخر تنبیه بدنی. قرار شد دقت کرده دریا بند که کدام روش از همه موثرتر است و همینطور تصمیم گرفتند که در دوره های تربیت بچه های زیر 6 سال که در کلیسا برگزار می شد شرکت کنند و به مطالعه در این زمینه ادامه دهند.

رفتار همراه با روحیه همکاری راه را برای رسیدن به یک نقشه مشترک تربیتی برای نسرین و بابک باز کرد. بدون این رفتار احتمالاً بگومگویی آنها سالها ادامه پیدا می کرد.

بطور خلاصه رفتار همراه با محبت، احترام و همکاری حل اختلاف را ممکن می کند. خوشبختانه رفتار ما چیزی است که در اختیار خودمان است. اما متأسفانه از روی عادت ما رفتارهای خودخواهان را بر می گزینیم که موجب شدیدتر شدن اختلاف می شوند. خودخواهی در طبیعت انسان است و به همین دلیل بگو مگو در زندگی زناشویی بسیار رایج است.

خداوند می تواند ما را در انجام محبت، احترام و همکاری یاری دهد. خیلی از همسرانی که با من مشورت کرده اند جملات زیر را روی کارتهایی نوشته و آنها را در جاهای مناسب نصب کرده اند تا مرتب بیاد بیاورند که باید رفتار مناسب را انتخاب کنند:

*من می خواهم به عقاید همسرم احترام بگذارم. حتی اگر با او هم رأی نباشم.

*من می خواهم همسرم را محبت کنم و آنچه از دستم بر می آید برای خوشبختی او انجام دهم.

*من می پذیرم که با همسرم در یک تیم هستیم و به یاری خدا راه حلی نیکو برای اختلافمان خواهیم یافت.

برگزیدن رفتار همراه با محبت ، احترام و همکاری به ما کمک می کند که با دقت به یکدیگر گوش فرا دهیم. در فصل بعدی درباره گوش دادن از ته دل صحبت خواهیم کرد.

تمرین عملی

1- عبارت زیر را به خاطر بسپارید و در اولین اختلافی که بینتان پیش آمد استفاده کنید:

"مطمئن هستم که می توانیم راهی پیدا کنیم که برای هر دویمان مثبت باشد. بیا با هم حرف بزنیم. نظرت را برایم شرح بده."

2- ابراز احترام به همسران فضای مثبتی می آفریند. عبارت زیر را بخاطر بسپارید و در اولین اختلافی که پیش می آید استفاده کنید:

"نظرت را درک می کنم. اجازه بده من هم نظرم را بگویم و کمکت کنم تا آن را بفهمی"

3- آدم خودخواه می خواهد نظر خود را به دیگری تحمیل کند. کسی که محبت دارد به فکر دیگران است. رفتار شما با همسران تا چه حد محبت آمیز است؟ روی خط زیر علامتی را در آنجا که فکر می کنید بگذارید.

محبت آمیز ----- خودخواهانه

4- رفتار همراه با محبت، احترام و همکاری راه را برای رسیدن به راه حلی که هر دو در آن برنده باشید باز می کند. تا چه اندازه برای تبدیل کردن رفتارتان آماده هستید؟

فصل چهارم

گوش دادن لازمه حل مشکل

در وقت بروز اختلاف، عقاید دو شخص درگیر با هم فرق دارد و طبعاً هر یک بر نظر خود پافشاری می کنند. و در همین زمان است که لازم می شود گوش شنوا داشته باشیم. تا با جان و دل گوش نکنیم، اختلاف حل نخواهد شد.

عبارت گوش دادن با جان و دل را برای این بکار بردیم که برخی از همسران فکر می کنند که گوش میدهند، در حالیکه کاری که می کنند مثل این است که خشاب اسلحه کلام هود را پر می کنند تا حمله بعدی را آغاز نمایند.

گوش دادن با جان و دل یعنی نظر و احساسات گوینده را کشف و درک کنیم.

یعنی خود را بجای دیگری گذاشتن و به دنیا از دریچه دید او نگاه کردن.

یعنی اسلحه زبان را بر زمین نهادن و بجای آن کوشش کردن برای درک عمیق نظر او.

بجای تمرکز کردن بر اینکه چه پاسخی برای ادعاهای او آماده کنم، تمام تمرکز ما بر گوش دادن به او باشد.

تأیید کنید که برای روابطتان اهمیت قائل هستید.

برای اینکه بتوانید گوش دادن را در خود تقویت کنید، اول باید آگاه باشید که روابط زناشویی شما خیلی مهم است.

وقتی اختلافی پیش می آید، با در نظر داشتن موارد زیر وارد مرحله حل اختلاف شوید:

"می خواهم به حرفهات گوش بدهم چون تو آنها را مهم می دانی و رابطه بین ما برای من خیلی مهم است".

توصیه می کنم که عبارت بالا را روی کارتی بنویسید و روزی یکبار با صدای بلند آن را تکرار کنید تا وقتی که به آن عادت کنید و در زمان پیش آمدن اختلاف بتوانید هدف خود را عملی نمایید. وقتی تأیید می کنید که رابطه زناشویی برایتان مهم است آماده می شوید تا با گوش دل حرفهای او را بشنوید و از افکار و احساسات همسران آگاه شوید.

اگر آگاهانه خود را برای گوش دادن آماده نکنید، به احتمال زیاد جر و بحث بی فایده خواهید شد.

جوانی به اسم ناصر یکبار برایم تعریف کرد: چیزی که بیشتر از همه به من کمک کرد همین توصیه شما بود که:

<انتخاب کنید که شنونده خوبی باشید>. من کارتی درست کردم که روی آن نوشته بود: <من گوش می دهم>

هر وقت بین من و سارا مشکلی پیش می آید، این کارت را به گردن خود می آویزم تا یادم نرود که چکار باید بکنم. سارا با دیدن کارت لبخند به لبش می آید و می گوید: < امیدوارم که همینطور باشد >. و من با کمک این کارت توانسته ام قبل از اینکه شروع به حرف زدن بکنم، خوب به حرفهای او گوش بدهم.

بیشتر مردم نیاز به آموزش خوب گوش دادن دارند چون آدمها طبیعتاً گوش دهنده نیستند بلکه پاسخ دهنده هستند. یک بررسی علمی نشان داده که آدمها به طور متوسط فقط هفده ثانیه گوش می دهند و بعد حرف طرف مقابل را برای ابراز عقیده قطع می کنند. اینگونه عکس العمل های سریع ما را وارد مرحله بگو مگو می کند.

آزیتا و فرهاد که پانزده سال با هم زندگی کرده بودند برای مشورت به من مراجعه کردند. آزیتا مصمم شده بود که طلاق بگیرد. از او پرسیدم که ریشه اختلافهایشان چیست و آزیتا گفت:

او هرگز به حرفهایم گوش نمی دهد. کار ما شده فقط جروبحث بی نتیجه و من دیگر خسته شده ام

و فرهاد گفت: این درست نیست ما وقتی خوب هم داریم در واقع بیشتر خوب است تا بگو مگو. فقط نکته این است که وقتی آزیتا از موضوعی ناراحت می شود توقع دارد که من هر چه را که او می گوید بی چون و چرا بپذیرم. اما من بعضی وقتها با او مخالفت می کنم و بحث می کنم. من فکر نمی کنم که ما بیشتر از زن و شوهرهای دیگر با هم جرو بحث داشته باشیم.

آزیتا گفت: زن و شوهرهای دیگر به من ربطی ندارند. چیزی که برای من مهم است ای است که بین ما تو چه می گذرد. تو حتی نمی دانی من کی هستم چون هیچوقت حاضر نیستی به من گوش بدهی و از نظرات من آگاه شوی

من نمی دانم چطور با من مخالفت می کنی در حالی که نمی دانی نظر من چیست؟

نگاهی به فرهاد انداختم ببینم واکنش او چیست و او گفت: مثل اینکه قضیه جدی تر از آن است که من فکر میکردم

از فرهاد پرسیدم: از حرفهای آزیتا چه چیزی دستگیرت شد؟

می گوید که من او را نمی شناسم. شاید هم حق داشته باشد.

-دلت می خواهد که آزیتا را بشناسی؟

-نمی دانم، شاید چیزهایی بگویم که من نخواهم بشنوم.

-اما تو ترجیح می دهی که با حقایق آشنا شوی یا می خواهی که آزیتا آنها را همچنان در خود نگاه دارد و تو هرگز از احساس و افکار او سر در نیآوری؟

-بهتر است که بشنوم.

-پس بگذار ده دقیقه تماماً گوش شویم و به آزیتا فرصت بدهیم که نظرش را درباره روابط بین شما کاملاً بیان کند. نباید در باره حرفهایش هیچ نظری بدهیم. تمام سعی ما باید این باشد که فقط گوش بدهیم تا کاملاً بفهمیم که در سرش چه می گذرد. شاید بعضی از حرفهایش را قبول نداشته باشی و مخالف باشی، اما در زمانی که گوش می دهیم نباید ابراز مخالفت کنیم و یا نظر خود را پیش بکشیم. فقط گوش می دهیم

و به این ترتیب فرهاد شروع به گوش دادن کرد. آموزش گوش دادن برای آن زوج سه ماه طول کشید و در واقع فرهاد با آموختن گوش دادن اولین گام را برای حل مشکلشان برداشته بود.

در جلسات اول آموزش گوش دادن، زوجها معمولاً ترجیح می دهند که محدودیت زمانی در نظر بگیرند تا هر یک از آنها فرصت پیدا کنند حرفهایشان را بزنند. اما وقتی که با هنر گوش دادن آشنا شدند دیگر لزومی برای از پیش در نظر گرفتن محدودیت زمانی نیست و دیگر هر دو می توانند به خوبی به گفتگوی دو جانبه بپردازند. اما لازم است که اول حتماً هنر گوش دادن را بیاموزند.

روشن سازی گفته های همسر

دومین مرحله گوش دادن از صمیم قلب این است که گفته های همسران را برای خود کاملاً واضح و روشن کنید. یک روش که از قدیم استفاده می شده این است که آنچه را که فکر می کنید شنیده اید برایش تکرار کنید بدون آنکه آن را تأیید و یا تکذیب کنید.

ناصر، همان جوانی که کارت " من گوش می دهم" را به گردن خود آویزان می کرد از همسرش سارا می پرسد:

(تو از اینکه من به اختیار خودم هر روز کیسه زباله را بیرون نمی برم و حتماً تو باید بگویی، ناراحت هستی؟)

یعنی دلت می خواهد من خودم احساس مسئولیت کنم و تو لازم نباشد یاد آوری کنی، چون در آن صورت احساس میکنی که مثل مادرم هستی و تو دوست نداری مادرم باشی بلکه میخواهی همسر محبوبم باشی؟

البته قسمت آخر را نگفتی اما برداشت من این بود.

و سارا پاسخ داد: بله درست فهمیدی. من دوست دارم زنت باشم و نه مادرت و وقتی حقی چنین وظیفه کوچکی را مجبور باشم هر روز به تو یاد آوری کنم بیشتر احساس مادری به من دست می دهد تا همسری

من خودم به اندازه کافی مورد برای فکر کردن دارم. مخصوصاً بعد از تولد بچه مان دلم می خواهد که دیگر مجبور نباشم در فکر کیسه زباله هم باشم.

و ناصر گفت: پس تو می گویی که بعد از تولد بچه که زحمت تو زیاد شده، اگر من بدون یاد آوری تو، هر روز سطل آشغال را خالی کنم به تو کمک می کنم که بارت کمی سبک تر شود؟

-بله، کار زیادی نیست اما برای من خیلی مهم است.

-من درک می کنم. می توانم این کار را بکنم. چه وقت از روز برای بردن کیسه زباله به بیرون مناسبتر است؟

-هر شب بعد از شام. قبل از اینکه به کار دیگری مشغول شوی. چون اگر شب بماند بو می گیرد و اول صبح که وارد آشپزخانه می شوم حالم بد می شود.

ناصر گفت: بسیار خوب، نمی دانستم که این موضوع تا این اندازه برای تو مهم است. از این به بعد این کار را خواهم کرد.

سارا: الان چند ماه است که من این را تکرار می کنم.

ناصر: بله اما تا به حال من خوب به تو گوش نمی دادم. اگر بار دیگر موردی پیش آمد و تو ناراحت شدی، یاد آوری کن که این کارت را به گردنم ببندم تا حواسم باشد که درست به تو گوش بدهم و حرفت را خوب بفهمم

ناصر با تکرار آنچه که شنیده بود مطمئن می شد که درست برداشت کرده. شاید بدون آن سئوالها هرگز از افکار و احساسات سارا در این باره آگاه نمی شد. او همچنین به علت درخواست های سارا و تأثیری که آن خواسته ها بر احساس سارا نسبت به ناصر داشت پی برد. بعد از اینکه به دقت به حرفهای سارا گوش داد توانست با مسئولیت پذیری

پاسخی عاقلانه به وی بدهد. با کاری ساده مثل بیرون بردن روزانه کیسه زباله، ناصر توانست رابطه خود و همسرش را بهبود ببخشد.

شاید اگر همه چیز توسط سئوالهای ناصر روشن نمی شد آنها تا به امروز همچنان بر سر اینکه چه کسی و چه موقع باید سطل آشغال را خالی کند به جرو بحث می پرداختند و می دانیم که حاصل بگو مگو بجز ناراحتی و تلخی چیز دیگری نیست در حالیکه با گوش دادن از صمیم قلب آنها اختلاف خود را به شیوه ای خوب حل کردند.

همه توجه خود را به او بده

سومین قدم برای گوش دادن با دل و جان این است که تمام هوش و حواس خود را متوجه او کنید. زمانی که با همسران حرف می زنید نباید خود را با چیزهایی مثل تلویزیون، روزنامه، خوردن یا نوشیدن مشغول کنید. یکی از هدفهای این نوع گوش دادن این است که این اطمینان را به همسران بدهید که حرفش به خوبی شنیده می شود.

کنار گذاشتن هر چیز دیگر و توجه کامل به وی این پیام را منتقل می کند که رابطه او با شما برایتان از هر چیزی مهمتر است و بدون اینکه حرفی زده باشید در واقع به وی گفته اید که مایل هستید از تقاید و احساساتش آگاه شوید. حتی می توانید با نگاه کردن در چشمهایش تمرکز حواس خود را به او افزایش دهید. در زمانهای مناسب با حرکت سر گفته او را تأیید کنید. نگاه کردن از پنجره به بیرون یا با مداد یا هر چیز دیگری ور رفتن، قسمتی از حواس شما را متوجه خود می کند و خوب نیست. و از همه بدتر کاری که هرگز نباید انجام دهید این است که در حالی که همسران مشغول صحبت است محل را ترک کنید.

تمرکز کامل حواس برای بعضی ها کار خیلی سختی است. یک بار خانمی می گفت شبها بعد از شام و رفتی بچه ها به رختخواب من فقط چند ساعت فرصت دارم و هزار و یک کار هم هست که در همان فاصله باید انجام دهم. گاهی اوقات که مشکلی پیش می آید شوهرم توقع دارد که دست از کار بکشم و بنشینم تا او حرفش را بزند. من ترجیح می دهم که مثلاً در حال اتو کردن به او هم گوش بدهم ولی رضایت نمی دهم، می گوید حتماً باید روبروی من بنشینم و به من نگاه کنی و گوش بدهی. اگر واقعاً این را می خواهد می تواند در زمانی که من بچه را حمام می دهم او لباس ها را اتو بزند و بعدش من با کمال میل همه حواسم را به او می دهم. کارهای سنگین خانه برای این خانم مانعی برای توجه کامل به حرفهای شوهرش بود.

از طرف دیگر بعضی از آقایان از اینکه می توانند همزمان سه کار مختلف را انجام دهند به خودشان می بالند. شوهری می گفت: انجام دادن همزمان چند کار با هم اصلاً برای من سخت نیست. وقتی زنم به من می گوید که بنشینم و هیچ کار دیگری نکنم و به او گوش بدهم انگار دست و پایم را بسته اند. احساس می کنم که وقتم دارد تلف می شود. من به راحتی می توانم در حالی که به او گوش می دهم نگاهی هم به گزارشی که برای کارم لازم دارم بکنم و آن را اصلاح کنم ولی او از این کارم حساسی جوش می آورد. صادقانه می گویم که من به راحتی می توانم کاملاً به او گوش بدهم و کاری دیگر را هم انجام بدهم.

ما در صداقت این آقایان شک نداریم ولی این کار با اصول ارتباطات همخوانی ندارد.

پیغامی که در تمرکز کامل به طرف دیگر می رسد این است که:

"تو از هر کس و چیز دیگری در زندگی من مهمتر هستی. من می خواهم به تو گوش بدهم و از افکار و احساسات تو آگاه باشم چون برای روابطمان ارزش زیادی قائل هستم".

اما تمرکز ناقص چه پیامی می رساند:

"تو هم مثل چیزهای دیگر برای من مهم هستی. گوشم با توست، ادامه بده".

و وقتی که همسر حرف خود را قطع کرده به اتاق خواب می رود و گریه می کند تازه تعجب هم می کنیم
برای گوش دادن از ته دل باید تمام حواس خود را به همسرمان بدهیم.

زمانی نظر خود را بگو که او مطمئن شده که درکش کرده ای

قدم چهارم گوش دادن با جان و دل این است که اول همسرمان تأیید کند که شما او را کاملاً درک کرده اید، و بعد شروع به بیان نظر خود بکنید. معمول ترین اشتباهی که زوجها مرتکب می شوند این است که قبل از آنکه تصویر کاملی از مسئله را دریافته باشند شروع به حرف زدن می کنند که معمولاً منجر به جرو بحث می شود. تا هنگامی که او هنوز حرف برای گفتن دارد گوش بدهید. با سئوالهای خود سعی کنید هر چیزی را که شک دارید برای خود روشن کنید تا کاملاً درک کنید که نظر و احساس او چگونه است. بعد از اینکه همسرمان تأیید کرد که شما او را درک کرده اید، نوبت شماست که نظر خود را بدهید. با پرسیدن سئوالهایی شبیه سئوالهای زیر می توانید بدانید که نوبت شما رسیده یا نه:

- فکر می کنی من منظورت را فهمیده ام؟ اگر گفت نه، اجازه دهید به حرفش ادامه دهد.

- فکر میکنی من احساسات را درک کرده ام؟ و باز هم اگر جواب نه بود، اجازه دهید بیشتر توضیح دهد.

شما وقتی شروع به گفتن نظر خود بکنید که هم منظور و هم احساسش را درک کرده باشید. و قبل از شروع به حرف زدن بپرسید: می توانم حالا نظر و احساس خودم را بگویم؟ و اگر جواب مثبت بود شروع کنید و حالا همسر شما باید شنونده باشد.

برای همسرمان این حقیقت که نظر و احساسش درک شده راه را باز می کند که حالت جر و بحث را در خود تبدیل به حالت شنیدن بکند. او با جرأت می تواند بگوید: حالا که تو می دانی من از چه چیزهایی ناراحت هستم پس من هم آماده ام که به نظرت در این باره گوش دهم. چون تصویری که تو از مشکل داری حالا همان تصویری است که من هم دارم

حالا نوبت همسر شماست که با دل و جان گوش بدهد و با سئوالهایش همه چیز را برای خود روشن کند و از نظر و احساس شما آگاهی کامل پیدا کند.

وقتی به یکدیگر با جان و دل گوش می دهید در فضای احساسی مثبتی قرار می گیرید.

وقتی با یکدیگر در حال جر و بحث هستید در فضای احساسی منفی قرار می گیرید.

حل مشکلات در یک جو صمیمی و مثبت خیلی آسان تر است.

اگر ناصر متوجه نبود که باید برای خوب گوش دادن تمرین کند ممکن بود در پاسخ به نگرانی سارا برای کیسه زباله واکنشی اینگونه از خود نشان دهد: خیلی خوب. کیسه را می برم چند بار می گوئی؟

به این ترتیب بحث پایان می یافت اما اختلاف سر جای خودش بود. دلیل اینکه آنها اختلافشان را توانستند حل کنند این بود که ناصر قبل از سخن گفتن از ته دل گوش داده لود و به نظر سارا پی برده بود. کسی که در حرف زدن تند است معمولاً پاسخ اشتباه می دهد. او باید اول به دقت گوش بدهد و با سئوالهای شوشنگر هر آنچه را که درست نفهمیده روشن کند و آنگاه است که می داند ریشه شکایت همسرش در چیست و بنابراین می تواند پاسخ درستی بدهد.

اختلافها اغلب اوقات بر سر بازی فوتیال و یا رنگ در و دیوار حمام نیست بلکه بخاطر تفاوت سلیقه ها و یا احساسات نادیده گرفته شده است. مثلاً کسانی که خلق و خوی تسلط گرا دارند از اینکه کاری سر وقت و کامل انجام نشود ناراضی می شوند. از طرف دیگر کسانی که آسان گیر هستند وقتی همسرشان توقع های زیادی از آنها دارد دلگیر می شوند و حس می کنند که به آنها زور گفته شده. واکنشی که در مقابل زورگویی نشان داده می شود یا ضد حمله و اثبات شایستگی خود می باشد و یا قهر کردن و در سکوت رنج بردن.

گوش دادن با دل و جان این امکان را به ما می دهد که دریابیم چه انگیزه ای در ورای سخنانی که گفته می شود وجود دارد. با این روش گوش دادن ما به جستجوی احساسات و میزان اهمیت موضوع برای همسرمان می پردازیم. و وقتی که اینها را دریافتیم، درک ما فضای احساسی مثبتی را پایه ریزی می کند که اختلافمان در آن فضا به راحتی حل می شود.

آزیتا با گفتن جمله " تو اصلاً مرا نمی شناسی" بالاخره توجه فرهاد را به خود جلب کرد. بعد از آنکه فرهاد طرز گوش دادن با جان و دل را یاد گرفت یکبار به من گفت: مفیدترین تجربه ای که در عمرم کسب کرده ام همین بود.

هیچکس تا بحال طرز صحیح گوش دادن را به من یاد نداده بود. نمی دانم چرا وقتی دانشگاه می رفتم چنین دوره ای را نگذراندم. اگر این را قبلاً یاد گرفته بودم پانزده سال از عمرم به تلخی سپری نمی شد. فشاری که به این خاطر به آزیتا آمده غیرقابل تصور است. من دیگر پذیرفته بودم که جر و بحث بخشی از زندگی روزمره ماست. فکر می کردم که زن و شوهرهای دیگر هم مثل ما هستند. احساس نزدیکی که حالا به او دارم بسیار دل انگیز است. احساس می کنم که او را واقعاً شناخته ام. و مهمتر از آن این که این احساس را به آزیتا می دهم که من او را درک می کنم. فرهاد به قدرت عجیبی که گوش دادن با دل و جان در خود داشت پی برده بود.

آگاهی و توان گوش دادن با جان و دل در بیشتر ما در سطح پایینی قرار دارد و برای زوج هایی که مرتب با هم بگو مگو دارند، آموزش این عادت به وقت و نیروی زیاد نیازمند است. برای آموختنش باید طرز فکر خود را عوض کنیم.

گوش دادن به او انتخابی است که ما باید بکنیم. با گفتن عبارتی مثل: " می خواهم با دقت حرفهایت را گوش کنم چون می دانم که برای تو مهم هستند و رابطه ما هم برای من خیلی اهمیت دارد." ، شما فضایی آرام و مناسب برای گفت و شنود ایجاد میکنید. پس از آنکه این را اعلام کردید تمام حواس خود را متوجه او کنید. کتاب را ببندید، تلویزیون را خاموش کنید، مادانان را زمین بگذارید. وقتی جمله اش تمام شد، آنچه را که شنیده اید تکرار کنید و با پرسشهای روشنگرانه مثل: منظورت این است که..... یا پس تو می گویی که.....، به سئوالهایتان ادامه دهید تا اینکه او مطمئن شود که خوب درک شده است. یاد گرفتن اینگونه گوش دادن کار آسانی نیست اما بقدری سود مند است که هر چه بگویید می ارزد که وقت صرفش کنید زیرا درک شما را از یکدیگر کاملاً بهبود می بخشد.

تمرین عملی

- 1- جمله زیر را به خاطر سپرده در مکالمه بعدی با همسران استفاده کنید
"می خواهم با دقت به حرفهایت گوش دهم چون می دانم که برایت مهم است و رابطه بین ما هم برای من خیلی اهمیت دارد"
- 2- کارت یا علامتی درست کنید که بیانگر این باشد " من گوش می دهم " و در وقت گوش دادن به همسران آن را در دست بگیرید.
- 3- اگر همسران مطلبی را با شما در میان گذاشت از این جمله استفاده کنید:
"اگر درست فهمیده باشم منظورت این است که..... درست است؟"
- 4- وقتی همسران در حال حرف زدن است روزنامه را کنار بگذارید، تلویزیون را خاموش کنید و تمامی حواس خود را به او بدهید و وقتی حرف می زند در چشمهایش نگاه کنید.
- 5- تا قبل از اینکه پاسخ هر سه سوال زیر مثبت باشد، شروع به بیان کردن نظر خود نکنید.
 - فکر می کنی من حرفت را فهمیده ام؟
 - احساس می کنی که من به نظرت احترام می گذارم؟
 - می توانم حالا نظر خودم را بگویم؟
- 6- در پایان هر مکالمه تمره ای بین 1 تا 10 بابت رعایت کردن پنج مورد بالا به خود بدهید.

فصل پنجم

نتیجه گوش دادن تفاهم است

بهر روز و نسرین بر سر رفتن به خانه مادر نسرین با هم اختلاف پیدا کردند.

بهر روز گفت: همین دو هفته پیش آنجا بودیم.

-بله، اما شنبه روز تولد مادرم است.

-خوب یک کارت برایش بفرست.

-عجب آدمی هستی. تا بحال کسی به این خودخواهی ندیده بودم.

-پس با آدم های زیادی سرو کار نداشته ای. هیچ مردی حاضر نیست یک هفته در میان به خانه مادر زنش برود.

-من هم نگفتم یک هفته در میان آنجا برویم. نسرین سرش را تکان داده و با عصبانیت اتاق را ترک می کند.

نسرین و بهروز هرگز یاد نگرفته بودند که با جان و دل به یکدیگر گوش بدهند. اما حال فرض کنیم که آنها فصل 4 این کتاب را خوانده و می خواهند آن را تمرین کنند.

بهر روز: چرا می خواهی دوباره به 9 خانه مادرت برویم؟ ما که دو هفته پیش آنجا بودیم.

نسرین: بله می دانم. اما این هفته تولد مادرم است.

بهر روز: سالگرد تولد برای خانواده شما خیلی مهم است؟

نسرین: بله، تا آنجا که یادم می آید من و خواهرم همیشه به این مناسبت برای مادرم جشنی ترتیب داده ایم و شام پخته ایم. هنوز اولین بار را که پنج ساله بودم و پدرم در پختن و تزیین کیک فنجانی کمکمان کرد به یاد می آورم.

-پس خواهرت هم آنجا خواهد بود؟

-بله، حتماً

-شوهرش هم همراهش می آید؟

-اگر کار نداشته باشد. بعضی سالها او غایب بوده چون باید کار می کرده.

-دوست داری که من هم همراهت باشم یا ترجیح می دهی خودت تنها بروی؟

-این یک جشن خانوادگی است و دوست دارم که تو هم بعنوان عضوی از خانواده همراه من باشی

-آمدن من چقدر برایت مهم است؟ اگر بخواهی بین 1 تا 10 نمره بدهی چه نمره ای می دهی؟

-بسیار خوب . پس همراهت می آیم.

-چقدر خوب بهروز جان . خیلی دوستت دارم.

دلیل اینکه در سناریوی دوم داستان به شکل متفاوتی پیش رفت، این است که بهروز قبل از واکنش نشان دادن عمیقاً به نسرین گوش داد. بعد از گوش دادن دریافت که شرکت نسرین در جشن تولد و همراهی بهروز با او، چقدر برای نسرین مهم بود. اما بهروز هم نظری دارد که مهم است. او به نسرین می گوید:

می خواهی بدانی چرا من اول با رفتن به خانه مادرت مخالفت کردم؟

خوب فکر کنم چون دو هفته پیش آنجا بودیم.

آره، این یک دلیلش است. اما دلایل دیگری هم هست می خواهی توضیح بدهم؟

بهروز می گوید که نسرین را به گوش دادن تشویق کند.

و نسرین در حالی که روی مبل نشسته حواس خود را متوجه بهروز می کند و می گوید بله می خواهم

بهروز: قرار بود که من با تیم فوتبال کلیسا در مسابقه ای شرکت کنم که برایم خیلی جالب است. اما اهمیتش کمتر از آن است که همراه تو در جشن تولد مادرت باشم. و برای همین با تو به منزل مادرت می آیم

اوه، بهروز جان حالا دیگر بیشتر دوستت دارم. تو بخاطر من و خانواده ام از کاری که دوست داری صرف نظر کردی.

و با کمی مکث ادامه میدهد: مسابقه فوتبال چه ساعتی شروع می شود؟

-ساعت دو. چرا می پرسی؟

-می توانی بازی کنی و بعدش به منزل مادرم بیایی. ما به هر حال قبل از ساعت شش شام نمی خوریم. حتی اگر کمی دیر شد هم اشکالی ندارد. و با لبخند از بهروز می پرسد اگر بخوای نمره ای بین یک تا ده برای اهمیت فوتبال بازی کردن بدهی، چه نمره ای خواهی داد؟

-شوخی می کنی یا واقعاً می خواهی بدانی؟

-نه کنجکاو هستم که بدانم.

-حدود 9

-بسیار خوب پس همین کار را بکنیم.

-در این صورت هر کس باید با ماشین خودش برود و برگشتن هم با هم نخواهیم بود.

-یک کارش خواهیم کرد. زیاد مهم نیست.

-نسرین جان خیلی دوستت دارم . تو چقدر خوبی.

در اینجا هم نسرين با گوش دادن از صميم دل فهميد كه بازى فوتبال تا چه اندازه براى همسرش مهم است و هر دوى آنها رفتارى همراه با احترام، محبت و همكارى داشتند كه نتيجه آن حل كامل اختلافشان شد.

خيلي از همسران بجای حل اختلاف، بر سر آن به جرو بحث می پردازند و دليلش هم این است كه از نقطه نظر يكديگر آگاه نيستند و بجای تلاش براى درك نظر همسرشان همه انرژی خود را صرف اثبات محق بودن خود می كنند.

برای درك همسران چهار مورد زیر را كه همگی با گوش دادن او دل و جان ممكن می شوند، باید رعایت كنید:

1- درياب كه منظور واقعی او چیست.

این كار آنقدرها هم كه به نظر می آید راحت نيست. واكنش ما اکثراً بر پایه برداشتی است كه ما از حرف همسرمان كرده ایم و به خود زحمت نمی دهیم كه به دقت گوش فرا دهیم تا بفهمیم كه او واقعاً چه می گوید.

مثلاً براشت اولیة بهروز این بود كه نسرين می خواهد ماهی چند بار به خانه مادرش سر بزنند. و بدون گوش دادن به او و درك این كه موضوع يك سنت قدیم خانوادگی بود و نه چیزی كه او گمان می كرد، خود را آشفته ساخت.

2- احساس او را دریاب.

در سناریوی اول اگر بهروز با جان و دل گوش داده بود و به احساس نسرين توجه كرده بود، می فهمید كه پاسخش نسرين را ناراحت و عصبانی كرده. بی توجهی به احساس نسرين باعث بوجود آمدن بحران (قهر) شد.

3- دریاب كه چه چیز برای او مهم است و چرا؟

اگر بهروز با دل و جان به نسرين گوش داده بود به اهمیتی كه رفتن به جشن تولد ، برای نسرين داشت پی می برد. این يك رسم قدیمی خانوادگی بود كه همه اعضا دور هم جمع می شدند. علت اصرار نسرين برای رفتن به جشن بخاطر اهمیت زیادی بود كه او برای خانواده اش قائل بود. از طرف دیگر اگر نسرين با جان و دل به شوهرش گوش می داد می فهمید كه چرا مسابقه فوتبال برايش آنقدر مهم بود. او از اینکه در تیم انتخاب شده بود خوشحال بود و می خواست به قولی كه برای بازی كردن داده وفا كند.

4- میزان اهمیت موضوع برای او را دریاب.

يك روش آسان برای دریافتن اینکه موضوع تا چه میزان برای همسران مهم است، این است كه از وی بخواهید نم ره ای بین يك تا ده برای اهمیتش بدهد. به این ترتیب خیلی راحت از احساسی كه او نسبت به موضوع دارد آگاه می شوید و این نقطه شروع بسیار خوبی برای درك كردن همسران است. مثلاً اگر بین شما بر سر خرید نروزی اختلافی پیش آمده، از او بپرسید چقدر مهم است كه ما با هم به خرید برویم؟ نمره ای بین يك تا ده بده. اگر این مسئله برای او بین هفت تا ده و برای شما بین يك تا چهار اهمیت دارد، پس حتملاً باید وارد مرحله گوش دادن شوید تا این اختلاف را حل كنید.

می توانید با سئوالهایی نظر او را جویا شوید:

کی می خواهی به خرید برویم؟ فكر می كنی خرید چقدر طول بکشد؟ می خواهی كه من در مدت خرید چكار كنم؟

با این سئوالها از خواسته های او آگاه می شوید. می توانید ادامه دهید:

اگر من همراهت نیایم چه احساسی داشتی؟ و یا اگر من همراهت بیایم چه احساسی خواهی داشت؟

با این پرسشها نه تنها از احساس او با خبر می شوید بلکه به تأثیری كه تصمیم های شما در روابطتان می گذارد هم پی میبرید.

یا از او بپرسید: چرا با هم خرید کردن برای تو اینقدر مهم است؟ شاید این برای او معیاری برای سهجش روابط بین شما دو نفر باشد. شاید پدر و مادرش همیشه با همدیگر خریدهای نوروزی را انجام می دادند و از این کار لذت می بردند. از طرف دیگر شاید نمی دانند چه هدیه ای برای پدر و مادر شما بخرد و واقعاً به مشورت و همراهی شما نیاز دارد. دلیل اصرار او می تواند چیزهای مختلفی باشد و تنها راه دریافتن دلایل و احساساتی که در ورای آن نهفته است، این است که با جان و دل به حرفهایش گوش دهید.

وقتی احساس کنیم که ما را درک می کنند و برای نظرمات اهمیت قائل هستند خود بخود آمادگی پیدا می کنیم که اختلافمان را حل کنیم. جمله " می فهمم چه میگوی، حرفت منطقی است " در وقت حل اختلاف ارزش بالایی دارد.

همه ما دوست داریم که درک شویم و مهم باشیم

جرو بحث درست برعکس گوش دادن است. در وقت جرو بحث بجای سعی در درک نظرات طرف مقابل، هر کس کوشش می کند حرف خودش را به کرسی بنشانند. وقتی نظر و احساس کسی را نادیده می گیریم او احساس می کند که به شخص خودش اهمیت نمی دهیم و در نتیجه در لاک دفاعی فرو می رود و به همین دلیل است که حاصل جرو بحث این است که از لحاظ احساسی از یکدیگر دور می شویم. با گوش دادن به او این احساس داده می شود که درک شده و مهم است.

تا وقتی که همسران یکدیگر را درک نکنند نمی توانند اختلافهایشان را به روش مثبتی حل کنند و تنها راه درک کردن همسر این است که از صمیم قلب به او گوش فرا داد. با پرسشهای روشنگرانه از نظرش آگاه شویم. وقتی زن و شوهر یکدیگر را درک کردند و دانستند که چرا و تا چه میزان یک موضوع اهمیت دارد و چه احساساتی همراه آن موضوع نقش بازی می کند، می توانند با تصمیمی عاقلانه اختلاف را با روشی پر از محبت حل کنند.

تمرین عملی

فصل 6

حل اختلاف نتیجه درک متقابل

در این کتاب گفته شده که اختلاف برای همه پیش می آید. هیچ ازدواجی بدون اختلاف نیست. اما لزومی ندارد که اختلاف باعث دوری از یکدیگر شود. اگر به روشی عمل کنید که هر دو برنده باشید و صادقانه به همسرتان گوش بدهید، احساسات و افکار و خواسته های او را درک خواهید کرد. همچنین به زیر بنا و دلیل افکار او و میزان اهمیت آن افکار برای او پی خواهید برد.

و وقتی اینها همه را بدانید می توانید اختلافتان را به شیوه مثبتی حل کنید و خواهید توانست به راحتی بپرسید " چطور این اختلاف را حل کنیم که هر دو احساس محبت، رضایت و احترام را داشته باشیم؟ " خواسته شما در این پرسش تسلط یافتن به همسرتان و پیاده کردن نظر خودتان و وادار کردن او به توافق با شما نیست بلکه دنبال راهی هستید که هر دویتان را خوشحال کند. توجه زن و شوهری که یکدیگر را دوست دارند بر این است که به توافق دو جانبه برسند و نه به خرد کردن یکدیگر. آنها دوست هم هستند و نه دشمن و در یافتن راه حل با یکدیگر همکاری می کنند.

راه حل ها را می توان به سه گروه دسته بندی کرد: میانه، یکسویه، موکول کردن به آینده

راه حل میانه

در این شیوه همسران راهی می یابند که میانگینی از خواسته های هر دو برآورده می شود.

هر یک از بخشی از خواسته هایشان چشم پوشی کرده و بخش دیگری از آن را بدست می آورند. بعضی ها نام این روش را معامله یا توافق می گذارند. در معامله یا توافق بیشتر توجه به چیزهایی است که هر طرف باید چشم پوشی کند، اما من ترجیح می دهم نامی انتخاب کنم که بیشتر یادآور خواسته های برآورده شده باشد. برای من گرفتن میانه یادآور حل مسئله به شکلی است که در هر دو طرف احساس رضایت و محبت درست می کند.

با بیژن و گیتی در سمیناری در بلژیک آشنا شدم. بیژن نزد من آمده با هیجان گفت: ما برای دومین بار در سمینار شما شرکت می کنیم. بار اول در سمیناری که پارسال در آلمان داشتید شرکت کردیم و امسال شش زوج دیگر از اعضای کلیسایمان را همراه خود آورده ایم. تعلیمات شما بقدری سودمند بود که به دیگران هم سفارش کردیم که شرکت کنند و بیاموزند.

-می شود لطفاً بگویید چه چیز خاصی از تعلیمات برای شما سود بخش بوده؟

و داستانی که تعریف کرد از این قرار است:

بیژن و گیتی می دانستند که اتومبیلشان کهنه شده و به زودی می بایست آن را عوض می کردند. بیژن می خواست یک ماشین نو بخرد و گیتی ترجیح می داد که دست دوم باشد و این موضوع باعث بحث و اختلاف نظر بین آنها شده بود. یک روز بیژن از بیرون به خانه آمده به گیتی گفت: امروز به نمایندگی پژو دفتم و پرس و جویی درباره قیمتها کردم.

گیتی پرسید: چرا نمایندگی پژو؟ ما که نمی توانیم ماشین نو بخریم.

بیژن: فرق بین نو و دست دوم آنقدرها زیاد نیست و ماشین دست دوم قابل اعتماد نیست.

گیتی: اما می توانیم ماشین دست دومی که سالم است و گارانتی دارد پیدا کنیم

بیژن: من دوست ندارم پس مانده دیگران را بخرم.

گیتی: من هم نمی گویم پس مانده. می توانیم یک ماشین ترو تمیز دست دوم که زیاد رانده نشده پیدا کنیم

با هر جمله ای که ردوبدل می شد صدایشان هم بلندتر می شد و وقتی بیژن متوجه شد که آنها دارند سر یکدیگر داد می زنند گفت: اینطور که معلوم است ما با هم اختلاف داریم. سمینار خانواده که ماه پیش شرکت کردیم درباره چگونگی حل اختلاف بود. بگذار یادداشت هایمان را مروری بکنیم و سعی کنیم اختلافمان را به شیوه درست حل کنیم.

گیتی گفت: من امروز کتاب < چهار فصل ازدواج > را تمام کردم. یک فصل آن درباره گوش دادن با دل و جان است و وقتی می خوانم با خودم گفتم که چه خوب است اگر ما درباره این فصل با هم گفتگویی داشته باشیم.

-پس تو آن فصل را دوره کن و من هم به یادداشتهای خودم نگاه می کنم و فردا شب مطالبی را که مفید می دانیم با هم درمیان بگذاریم.

-بسیار خوب. اما من هیچ دوست ندارم که بیش از حد توانمان زیر قرض برویم.

-من هم نمی خواهم. اختلاف ما سر این نیست. ما بر سر خرید ماشین نو و دست دوم با هم اختلاف داریم اما من مطمئن هستم که راه حلی برایش پیدا خواهیم کرد. و گیتی را در آغوش گرفت و بوسید.

من گفتم: خیلی کنجکاو شده ام بدانم چگونه اختلافتان را حل کردید؟

گیتی ادامه داد: اول مطالب اساسی که درباره گوش دادن بود با هم در میان گذاشتیم و بعد سعی کردیم که به آنها عمل کنیم. بعد از اینکه خوب حرفهای یکدیگر گوش دادیم، من متوجه شدم که بیژن همیشه دلش می خواسته اتومبیل نو داشته باشد که تا آن زمان برآورده نشده بود. خاطره خوبی هم از ماشین دست دوم نداشت.

یک بار اتفاق افتاده بود که ماشین در زمانی که یک قرار خیلی مهم داشت خراب شده بود و او به قرارش نرسیده بود. و چون از تعمیر ماشین هم سر در نمی آورد، خرابی ماشین باعث نگرانی زیاد او می شود.

و بیژن ادامه داد: من فهمیدم که نگرانی گیتی بخاطر وضعیت مالی بود. من نمی دانستم که او در گذشته با شرایط سخت مالی روبرو بوده. خوب شد که در این گفتگو به این موضوع پی بردم.

پدر او هر بار اتومبیل دست دوم سالمی می خریده و آنها هیچوقت با مشکل خاصی در رابطه با اتومبیل دست دوم روبرو نشده بودند. نگرانی من برای ماشین های دست دومی که خیلی کهنه هستند بود.

من پرسیدم: مسئله تان بالاخره چگونه حل شد؟

بیژن گفت: بعد از کلی گفت و شنود و پرسشهای روشنگرانه تصمیم گرفتیم که اصلاً ماشین نخریم

و بیژن که تعجب را در چهره من خوانده بود ادامه داد: تصمیم گرفتیم که یک ماشین نو را برای مدت سه سال کرایه کنیم. کرایه ماهانه درست برابر قسطی بود که باید برای خرید یک ماشین نو می دادیم و هر دو خیالمان راحت بود که از پس پرداخت آن پول بر می آمدیم.

امیدواریم که وضعیت مالیمان بعد از سه سال عوض شود و دوباره بتوانیم با هم مذاکره کنیم و ببینیم آیا می توانیم ماشین نو بخریم یا نه؟

این یک مثال خوب برای راه حل میانه است. بیژن ماشین نو گیرش آمد و قسط ماهانه هم باعث نگرانی گیتی نمیشد. احساس محبت بین آنها تقویت شده بود و همچنین احساس می کردند که مورد احترام دیگری قرار گرفته اند. این روش "گرفتن میانه" را می توان در بسیاری از اختلافها استفاده کرد.

راه حل یکسویه

در این روش همان مراحل گوش دادن و احترام به نظر و احساس یکدیگر که در روش اول استفاده شد، عمل می شود و در نهایت یکی تصمیم می گیرد که به نفع دیگری عمل کند و نظر او را پیاده کند.

رضا و فریده از این روش استفاده کردند. آنها بعد از سه ماه بحث درباره خواسته فریده که ادامه تحصیل نیمه تمام دانشگاهی بود، برای مشورت نزد من آمدند. فریده بعد از ازدواج با رضا ترک تحصیل کرده بود چون کار رضا طوری بود که آنها مجبور بودند در شهدای دیگری زندگی کنند. و حال بعد از سه سال به شهر خود بازگشته بودند. رضا شغل خوبی داشت.

دو بچه آنها بزرگ شده بودند. کوچکترین آنها به کلاس اول دبستان می رفت و فریده فکر می کرد که موقعیت برای ادامه تحصیل ایده آل است. اما رضا فکر می کرد که با برگشتن فریده به دانشگاه وقت و انرژی و پول بیخودی به هدر خواهد رفت. او می گفت حقوق من برای زندگیمان کافی است و فریده هم نه نیاز و نه قصد کار کردن دارد. پس چرا به خود و بقیه زحمت بدهد؟ بچه ها برای کارهای مدرسه شان به کمک نیاز دارند و من واقعاً وقت نمی کنم این کار را انجام دهم. درس خواندن فریده به همه خانواده فشار خواهد آورد.

فریده می گفت: رضا درک نمی کند که گرفتن مدرک تحصیلی چقدر برای من مهم است. همه خواهر و برادرهای من تحصیلات دانشگاهی دارند و فقط من هستم که درسم را تمام نکرده ام. فقط یک سال باید درس بخوانم و به بچه ها هم می توانم برسم. در ضمن رضا اگر بخواند بجای تماشای تلویزیون به درس و مشق بچه ها برسد.

جرو بحث آنها برای مدتی دراز ادامه داشت و کار دیگر به جای باریک رسیده بود. چندین جلسه مشورت لازم بود تا دوباره یاد بگیرند که به نظر و خواسته های یکدیگر احترام بگذارند و به یکدیگر با جان و دل گوش بدهند. و بالاخره نتیجه این شد که رضا اعتراف کرد: من درک می کنم که چرا تمام کردن درس برای فریده خیلی مهم است. من فقط به جنبه مالی آن نگاه می کردم و نگران تاثیر آن بر خانواده بودم و توجه نداشتم که پایان تحصیل دانشگاهی چه تاثیر احساسی مثبتی برای فریده دارد. من بیشتر به خود فکر می کردم و حاضر نبودم با فداکاری به همسرم کمک کنم تا به هدف خود برسد. حالا حاضرم با کمال میل این فداکاری را بکنم و حرف فریده تبدیل به هدفی برای خانواده شده است. بچه ها هم در این هدف شریک شده اند و با اشتیاق می خواهند به مادرشان برای رسیدن به هدفش کمک کنند. فکر می کنم این کار روی بچه ها هم تاثیر مثبت می گذارد و امیدوارم که آنها هم تشویق شوند که در آینده تحصیلات خود را مثل مادرشان به پایان برسانند.

از فریده پرسیدم: احساس تو در این باره چیست؟

- احساس می‌کنم که رضا مرا قبول دارد و دوستم دارد. از اینکه سر این موضوع جرو بحث زیادی کردیم متاسفم اما مطمئن هستم که نتیجه خوبی گرفتیم و از کمک و پشتیبانی همسر و بچه‌هایم خوشحال و سپاسگزارم. فکر می‌کنم این موضوع زندگی زناشویی ما را تقویت کرد.

اختلاف بین رضا و فریده منجر به این شد که دضا به نفع فریده کنار بیاید. رضا با گوش دادن با دل و جان همسرش را درک کرد و نتیجه درک کردنش این بود که آنها به توافقی رسیدند که هر دو از آن راضی بودند. اختلاف آنها دیگر مانعی سر راه روابطشان نبود چون رضا برآورده کردن خواسته فریده را برگزید. اینگونه گزینش می‌تواند راه حل خوبی برای بسیاری از اختلاف‌ها باشد.

موکول کردن به آینده

گزینش سوم موکول کردن حل اختلاف به آینده است. در این روش زن و شوهر بعد از گفت و شنود به توافق دو جانبه ای نمی‌رسند. هیچکدام هم قانع نمی‌شود که به نفع دیگری کوتاه بیاید. پس توافق می‌کنند که فعلاً به توافقی نرسند و این توافق همراه با محبت و احترام است. بسته به نوع اختلاف، این توافق می‌تواند راه حلی موقت و یا دائمی باشد.

اول راه حل موقت را بررسی می‌کنیم:

ساعت یک نیمه شب دوشنبه است و محمود و ترانه سه ساعت مشغول بحث در این باره بودند که آیا محمود پنجشنبه عصر همراه همکارانش به کوه برود یا نه. محمود اصرار داشت که برود. او می‌گفت که این کار برای ایجار ارتباط نزدیک با همکارانش لازم است و راه را برای پیشرفت کاری باز می‌کند. ترانه مخالف بود چون فکر می‌کرد که خیلی از همکاران محمود هم تیپ محمود نبودند. او می‌گفت نیمی از آنها به همسران خود وفادار نیستند. و همه آنها در نوشیدن مشروب افراط می‌کنند. و من اصلاً دوست ندارم محمود با آنها بگردد.

از وقت خوابشان خیلی گذشته و بحثشان هم به جایی نمی‌رسد. می‌توانند تصمیم بگیرند که تا صبح به بحث ادامه بدهند و صبح خسته و کوفته سر کار بروند و یا اینکه تصمیم بگیرند که این بحث به وقت بیشتری نیاز دارد و بهتر است که آن را به وقت مناسب تری موکول کنند. بعبارت دیگر توافق م‌کنند که موقتاً به توافقی نرسند.

این توافق درضمن به این معنی است که درباره آن بیشتر فکر می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم که یکدیگر را زیر رگبار انتقاد و اتهام نگیریم و فردا یا هر وقت مناسب دیگری باز درباره اش حرف بزنیم و هر دو می‌دانند که این توافق موقتی است.

اما اگر محمود و ترانه در این فاصله پی نبرند که باید به یکدیگر با جان و دل گوش فرادهند، مذاکره بعدی آنها هم احتمالاً به اندازه قبلی بی نتیجه و ناراحت کننده خواهد بود و راه حلی پیدا نخواهند کرد.

اما اگر طرز گوش دادن را بدانند و عمل کنند احتمالاً خواهند توانست محیطی گرم و صمیمانه تر ایجاد کنند و در آن محیط به گفتگو بنشینند.

تاثیر گوش دادن این است که حتی اگر با یکدیگر توافق نداشته باشند اما به نظر هم احترام می‌گذارند. بجای جرو بحث، محبت و احترام را به یکدیگر ابراز می‌کنند. شاید ترانه موفق نشود محمود را با خود همراه کند و محمود هم همینطور. اما به رابطه شان آسیب نمی‌رسد و به یکدیگر بی احترامی نمی‌کنند و فاصله ای میانشان ایجاد نمی‌شود. به زندگی خود ادامه می‌دهند و آگاه هستند که بر سر موضوع ساده ای با هم اختلاف نظر دارند.

دیر یا زود و البته قبل از روز پنجشنبه که وقت کوهنوردی است آنها باید روباره با هم به گفت و شنود نشسته به توافقی برسند. اگر راه حل میانه و یا یکسویه پیدا نکنند، آنوقت محمود یا به کوه می‌رود و یا نمی‌رود.

اگر محمود بدون توافق و بالاجبار در خانه بماند با رفتاری که از ناراحتی خواهد داشت به روابطشان آسیب خواهد زد. و اگر بدون توجه به خواست ترانه با همکاری بیرون برود، احساس رنجیدگی و آزرده‌گی را در رفتار ترانه خواهد دید و باز هم روابطشان صدمه خواهد دید. بنابراین در این وضعیت یافتن راه حل را به آینده موکول کردن، موقتی است و این زوج باید یکبار دیگر خوب به یکدیگر گوش بدهند تا راه حلی پیدا کنند.

در شرایط دیگری ممکن است نرسیدن به توافق یک راه حل دائمی باشد. برای مثال سعید و فاطمه سر خمیر دندان با هم اختلاف دارند. فاطمه وسط تیوب را فشار می‌دهد و سعید از ته آن شروع می‌کند. در سال اول ازدواجشان به نرمی و با خنده و شوخی از طرز استفاده یکدیگر از خمیر دندان انتقاد می‌کردند. در نهایت تصمیم گرفتند که یکبار به طور جدی درباره اش به گفت و شنود بپردازند. نتیجه‌ای که گرفتند این بود که از نظر تکنیکی فشار دادن تیوب خمیر دندان از ته آن درست‌تر است. اما برای فاطمه راحت‌تر بود که آن را از وسط فشار دهد و لزومی نمی‌دید که نیرو صرف کند و فکر کند و به یاد بیاورد که باید به شکل دیگری عمل کند. آنها تصمیم گرفتند که دو تیوب خمیر دندان داشته باشند و هر کسی به روش خودش از آن استفاده کند. آنها توافق کردند که هرگز الزم نیست بر سر روش فشار دادن تیوب خمیر دندان به توافق برسند و این می‌تواند یک توافق دائمی باشد. با این راه حل دیگر اعصابشان از دست یکدیگر خورد نمی‌شد و هر دو از اینکه توافق کردند که با هم توافق نداشته باشند راضی و خوشحال بودند.

در مورد بسیاری از اختلافهایی که در اوایل ازدواج پیش می‌آید می‌توان توافق کرد که لازم نیست با یکدیگر همراه شویم

یادم هست که من و همسرم در سال اول ازدوایمان مرتب بر سر چگونگی چیدن ظرفها در ماشین ظرفشویی با هم بحث می‌کردیم. نظر من این بود (و هنوز هم هست) که اگر چیزهای مثل هم را کنار هم بچینی (بشقاب کنار بشقاب- لیوان کنار لیوان)

تمیزتر شسته می‌شوند و امکان اینکه وقت در آوردنشان از ماشین بیفتند و بشکنند هم کمتر است. همسرم می‌گفت با اینهمه دقت فقط وقت تلف می‌شود و هر چه را که داخل ماشین بگذاری شسته می‌شود و بعد از چند ماه بگو مگو در اینباره هر دو عصبی و خسته شده بودیم.

بعد از اینکه آموختیم که با دل و جان به یکدیگر گوش دهیم و بجای تلاش برای برنده شدن سعی کنیم یکدیگر را درک کنیم، تصمیم گرفتیم که لازم نیست سر این مسئله به توافق برسیم. در عمل هر وقت همسرم ظرفها را در ماشین می‌گذارد به روش خودش می‌گذارد و اگر من این کار را بکنم به روش خودم می‌کنم. و از آنجا که اغلب همسرم صبح‌ها زودتر بیدار می‌شود و ماشین را خالی می‌کند موافقت کردیم که قاشق‌هایی را که به هم چسبیده‌اند و لایشان تمیز نشده پاک کند و اگر هر از گاهی لیوانی هم افتاد و شکست آن را جمع کرده در سطل آشغال بریزد و حالا نزدیک چهل سال است که ما این کار را می‌کنیم.

همسران در اکثر اختلافات خود به راه حل میانه‌ای می‌رسند. راه حل یکسویه و یا موکول کردن راه حل به آینده، زمانی عملی می‌شود که دو نفر احساس کنند که درک شده‌اند و مورد محبت دیگری هستند و با تصمیمی که گرفته شده حق کسی زیر پا گذاشته نشده. زن و شوهر هر دو درک کرده‌اند که در یک تیم با هم همکاری دارند تا با به کارگیری افکار، خواسته‌ها و احساسات یکدیگر به راه حلی برسند که هر دو در آن پیروز باشند.

برای انجام هر یک از سه روش نامبرده لازم است که با جان و دل گوش داده با روحیه‌ای محبت‌آمیز یکدیگر را درک کرده آماده تغییر دادن خود باشیم.

دلیل اینکه اختلافهای بسیاری از زن و شوهرها حل نشده باقی می‌ماند این است که آنها مراحل گوش دادن، درک و محبت را بلد نیستند و در بن بست روشهای خودخواهانه گیر می‌افتند. اما با شنیدن، درک و محبت اختلافها حل می‌شوند و رابطه‌ها صمیمی می‌گردند.

تمرین های عملی

1- جمله زیر را به خاطر بسپارید و دفعه بعد که با همسرتان اختلافی پیدا کردید از آن استفاده کنید:

"چگونه این اختلاف را حل کنیم که هر دو احساس محبت و قدرشناسی را داشته باشیم؟"

2- در این فصل از سه روش مثبت حل اختلاف صحبت شد:

*روش میانه

*روش یکسویه

*روش موکول کردن به آینده

آیا اخیراً اختلافی را به یکی از این روشها حل کرده اید؟ آیا احساس رضایت داشته اید؟

3- آیا موردی یادتان می آید که "موکول کردن به آینده" یا "توافق برای عدم توافق" تبدیل به راه حلی دائمی برای یکی از اختلافهایتان شده باشد؟

4- فکر می کنید که شما و همسرتان تا چه حد در پیدا کردن راه حل به روش (برنده – برنده) موفق بوده اید؟ چه چیزی را باید عوض کنید یا تقویت کنید تا در حل اختلافها هر دو احساس پیروزی کنید؟

فصل هفتم

در یکی از سمینارهای خانواده از حاضرین که چهل سال یا بیشتر از ازدواجشان می گذشت خواسته شد که دستشان را بلند کنند. گروهی دست بلند کردند. بعد پرسیدیم چه کسانی بیشتر از چهل سال از ازدواجشان می گذرد و بعد پنجاه سال.

فقط یک زوج در آنجا بود که بیش از پنجاه سال از ازدواجشان می گذشت و معلوم شد که پنجاه و دو سال پیش ازدواج کرده اند. من اسمشان را یادداشت کردم چون دوست داشتم حتماً با آنها گفتگویی داشته باشم.

در وقت ناهار با آنها قرار گذاشتم. اسمشان حمید و اعظم بود. از آن 8ها پرسیدم چه چیزی بیشتر از همه به دوام زندگی زناشویی شان کمک کرده؟

حمید گفت: ما از همان اول ازدواج با هم قرار گذاشتیم که در صورت بروز اختلاف به حرفهای یکدیگر گوش بدهیم و راهی پیدا کنیم که از نظر هر دویمان درست باشد. شما خوب می دانید که مخصوصاً در سالهای اول ازدواج، زن و شوهر در موارد زیادی با هم اختلاف دارند. در مورد ما هم همینطور بود. ما ساعتیهای زیادی را با هم به گفت و شنود برای حل اختلافهایمان نشسته ایم اما ثمرش را هم دیده ایم. ما پنجاه و دو سال با هماهنگی با یکدیگر زندگی کرده ایم. چهار بچه داریم که همه زندگی زناشویی موفقی دارند. من و اعظم از زندگیمان کاملاً راضی هستیم.

از اعظم پرسیدم: شما چیزی دارید که اضافه کنید؟

-حمید درست می گوید. من فقط می خواهم اضافه کنم که ما همچنین به یکدیگر تعهد دادیم که در هر شرایطی به یکدیگر محبت کنیم و برای خدمت به یکدیگر حاضر باشیم. چند سال پیش من به بیماری سختی مبتلا شدم و جسم مرتب ضعیف تر میشد اما حمید با فداکاری تمام همیشه از من حمایت کرد و سنگ تمام گذاشت.

پرسیدم: دلیل آمدنتان به سمینار من چه بود؟

حمید گفت: سالهاست که ما خود را عادت داده ایم که حداقل سالی یک بار در کنفرانس هایی که زندگی زناشویی را تقویت می کنند شرکت کنیم. چند سال پیش کتاب " پنج زبان عشق " شما را خواندیم و خیلی خوشمان آمد و گفتیم اگر روزی شما در نزدیکی ما کنفرانسی برگزار کنید در آن شرکت خواهیم کرد.

از اینکه شرکت کرده اید خیلی خوشحالم. امیدوارم که برایتان مفید باشد.

ای کاش همه زوج‌های شما را می‌شنیدند. اگر همه زوج‌ها متعهد می‌شدند که به یکدیگر گوش بدهند و از هم حمایت کنند و اختلاف‌هایشان را با محبت حل کنند و با شرکت در کنفرانسها و مطالعه کتاب روابطشان را مرتب بهبود ببخشند، زندگی نسل ما به شکل شگفت‌آوری بهتر می‌شد.

حمید با لبخندی گفت: می‌توانید پیام ما را در کتاب بعدیتان بنویسید تا در دسترس همه زوج‌های دنیا قرار گیرد.

و من هم همین کار را کردم

من با دیدن زوج‌هایی مانند حمید و اعظم که هماهنگی در زندگی زناشویی را به تجربه سالیان دراز آموخته‌اند، از خوشحالی در پوستم نمی‌گنجم. از طرفی وقتی همسرانی را می‌بینم که مرتب با هم جرو بحث می‌کنند و رفتار ویرانگری نسبت به هم دارند عمیقاً متأثر می‌شوم.

زندگی حمید و اعظم گواه خوبی برای این حقیقت است که حل اختلاف بسیار بهتر از بگو مگو است. آنها اول قول داده بودند اختلاف‌هایشان را به روشی احترام‌آمیز حل کنند. هر اختلاف حل نشده مثل سدی در برابر هماهنگی در زندگی زناشویی می‌ایستد. و هر اختلافی که حل شود به صمیمیت بین زن و شوهر می‌افزاید. تصمیم برای حل کردن اختلاف برابر است با تصمیم برای بنا کردن هماهنگی در زندگی زناشویی.

دومین تعهدی که آنها داده بودند دوست داشتن یکدیگر در هر شرایط و آمادگی بی‌قید و شرط برای خدمت به یکدیگر بود. خیلی از همسران متوجه نیستند که محبت یک گزینه است و نه یک احساس. محبت کردن یعنی تصمیم به انجام کاری که برای او خوب باشد. محبت با انگیزه‌ای که در پیش می‌گیریم آغاز می‌گردد و در رفتار ما که باعث آسایش همسرمان می‌شود خود را نمایان می‌سازد. محبت یعنی میل به ایثارگری به منظور بنای زندگی بهتر برای همسر.

اگر زن و شوهری در نیابند که محبت احساس نیست بلکه رفتار است راه بسیار دشواری برای رسیدن به اتحاد خواهند پیمود. اگر بخواهیم فقط از احساس خود پیروی کنیم، هر وقت خوش هستیم با او مهربانیم و هر وقت ناخوش هستیم با او بد رفتاری می‌کنیم. و چون کنترل را به دست احساسات داده ایم تا ابد با یکدیگر بگومگو خواهیم داشت. از سوی دیگر آنهایی که رفتار محبت‌آمیز را بر می‌گزینند و هر روز به دنبال پیاده کردنش هستند، فضایی را بین خود ایجاد می‌کنند که در آن خواهند توانست اختلاف‌هایشان را به گونه‌ای حل کنند که به عقاید و احساسات هر دو بها داده شود.

سومین حکمتی که حمید و اعظم داشتند این بود که فهمیده بودند که زندگی زناشویی دائم در حرکت به جلو است و با گذشت سالیان باید رشد کند و زن و شوهر دائم باید تجربه‌های تازه بدست آورند. شرکت آنها بعد از پنجاه و دو سال زندگی مشترک در یک سمینار ازدواج نشان می‌دهد که آنها پیوسته دنبال یاد گرفتن چیزهای تازه هستند. اعظم گفت که آنها سالها بود که خود را عادت داده بودند که سالی یکبار در یک سمینار خانواده شرکت کنند. و حمید می‌گفت که هر دوی آنها مرتباً کتابهایی درباره روابط زناشویی مطالعه می‌کنند.

شیوه‌های گوناگونی برای رشد دادن زندگی زناشویی هست. حمید و اعظم دو تا از آنها را نام بردند: یعنی کتابهای مربوطه و شرکت در سمینارهای خانواده. بعضی از همسران به مشاور ازدواج مراجعه می‌کنند. بعضی‌ها فیلم و ویدیو یا دی‌وی‌دی از سمینارها را تهیه و تماشا می‌کنند. یا به نوارکاست و سی‌دی که در این زمینه هست گوش می‌دهند. در بعضی از کلیساها کلاسهای هفتگی یا ماهانه برای تقویت زندگی زناشویی دارند. و هر زوجی یک یا چند تا از این شیوه‌ها را مفید می‌داند.

زوج‌هایی که سه مورد نامبرده را رعایت می‌کنند یعنی جستجو برای یافتن راه حل، تعهد برای محبت و حمایت در هر شرایط و تلاش مداوم برای انجام فعالیت‌هایی که به بهبود روابط زناشویی کمک می‌کند، خواهند توانست بدون جرو بحث اختلافشان را حل کنند.

من تا بحال زن و شوهری را که از جرو بحث خوششان بیاید ندیده ام. اما هزاران زن و شوهر دیده ام که مرتب با هم بگو مگو دارند. کسی که جرو بحث می کند انگیزه ای پنهانی دارد که می گوید " فقط روش من درست است ". تلاش او در این است که ثابت کند همسرش اشتباه می کند و حاصل کارش بوجود آوردن احساسات منفی است. طرز حرف زدنش محکوم کننده است و سعی دارد به اعتماد به نفس طرف مقابل آسیب برساند. بطور خلاصه بگو مگو اتحاد بین زن و شوهر را از بین می برد.

خاصیت طبیعی جرو بحث این است که یک

بوجود می آورد

زن و شوهر بجای دوست شدن

یکدیگر می شوند

من تا بحال با زن و شوهری روبرو نشده ام که از طریق جرو بحث به هماهنگی دسیده باشند. اما زن و شوهرهای زیادی را دیده ام که با جرو بحث در موقعیت نا امید کننده ای افتاده اند.

اختلاف در زندگی زناشویی ناگزیر پدیده می آید اما جرو بحث کردن گزینشی است که ما می کنیم که گزینش سالمی نیست.

جرو بحث هرگز به حل بحران کمک نمی کند بلکه آن را پیچیده تر می کند. زن و شوهرهایی که اختلافهای خود را حل نمی کنند بعد از گذشت هفته ها، ماهها و یا ساله به این نتیجه می رسند که به درد هم نمی خورند. آنها فکر می کنند که اگر اخلاقشان با هم جور بود نمی بایست آن همه اختلاف بینشان پیش می آمد و می بایست بتوانند به سادگی به راه حلی برسند.

اما حقیقت این است که همه زن و شوهرها با هم اختلاف دارند و حل کردن اختلاف هم کار آسانی نیست. چون همه ما خود محور هستیم و معتقدیم که هر آدم دانیایی باید با من هم رأی باشد. در نییجه می خواهیم به کسانی که با ما مخالف هستند آموزش بدهیم. پس شروع می کنیم به تعلیم دادن همسرمان. اما همسرمان هم همان دید را دارد و او هم می خواهد دانسته های خود را به ما آموزش دهد و به این ترتیب جرو بحث پیش می آید که باعث جدایی و دوری همسران می شود.

در این کتاب من راه حل برتری را پیشنهاد می کنم. زن و شوهر می توانند اختلافاتشان را حل کنند. برای این کار لازم است که ما از طرز تفکر خود محوری دست برداریم و به همسرمان به چشم انسان کاملی که خداوند به شباهت خود آفریده نگاه کنیم. از آنجا که هر یک از ما موجودی منحصر به فرد هستیم در فکر، احساس و برداشتمان در مسائل مختلف با هم فرق داریم. اما در عین حال که ما افرادی متفاوت از هم هستیم، نیاز هم داریم که با یکدیگر صمیمی باشیم. صمیمیت برای ادامه زندگی زناشویی لازم است. زن و شوهر هر یک با خصوصیات منحصر به فرد خود به یکدیگر می پیوندند تا هر یک با استفاده از نقاط قوت خود زندگی را برای دیگری آسانتر و لذت بخش کند.

خداوند به هر یک از ما علایق و توانایی هایی عطا کرده تا با استفاده از آنها در زمان مشارکت با خدا و یا مشارکت با دیگران به هدفهایمان برسیم. در یک زندگی زناشویی موفق زن و شوهر هر دو به صورت یک تیم همکاری می کنند تا به هدفهایی که برای زندگی خود دارند برسند. وقتی تیم در هماهنگی با هم همکاری کند منظور زندگی زناشویی برآورده شده است.

وقتی اختلاف پیش می آید ما فرصتی گیر می آوریم تا محبت و احترامی را که نسبت به یکدیگر داریم نشان دهیم. وقتی بپذیریم که اختلاف بخشی طبیعی از زندگی زناشویی است، آماده می شویم تا برای گوش دادن به او وقت صرف کنیم. می آموزیم چگونه به یکدیگر گوش فرا دهیم تا از افکار، احساسات و خواسته های یکدیگر آگاه شویم. و با همدیگر راه حلی پیدا می کنیم که توسط آن بتوانیم بعنوان یک تیم با هم همکاری کنیم و بجای دور شدن از یکدیگر از هم حمایت کرده به هم نزدیکتر شویم.

حل اختلافها یک اصل پایه ای برای رسیدن به زندگی زناشویی موفق است. و بر عکس اختلافهای حل نشده در کنار بگو مگوها زندگی زناشویی را ویران می کنند.

اختلافهایی که به دنبال گوش دادن، احترام و مذاکره دو جانبه حل می شوند باعث تقویت زندگی زناشویی می شوند.

خواست و تلبی من این است که شما بیاموزید اختلافهای خود را بدون جرو بحث حل کنید.

تمرین عملی

1- حمید که پنجاه و دو سال از ازدواجش می گذشت گفت (ما از همان اوایل ازدوایمان به یکدیگر قول دادیم که هر وقت اختلافی بینمان پیش آمد به همریگر گوش برهیم و سعی کنیم راه حلی پیدا کنیم که به نظر هر دویمان درست باشد)

آیا شما و همسرتان هم چنین پیمانی بسته اید؟ اگر نه، چرا؟

2- اعظم گفت (ما همچنین قول دادیم که در هر شرایطی به یکدیگر محبت کنیم و حاضر به خدمت به یکدیگر باشیم)

آیا شما و همسرتان هم چنین پیمانی بسته اید؟ اگر نه، چرا؟

3- اعظم و حمید خود را عادت داده بودند که سالی یکبار در کنفرانس های مربوط به ازدواج شرکت کنند و کتابهایی در این زمینه بخوانند.

آیا شما و همسرتان هم چنین پیمانی بسته اید؟ اگر نه، چرا؟

4- اگر همسرتان در بستن اینگونه پیمان ها همکاری نمی کند مأیوس نشوید. شما با آموختن روشهایی که در این کتاب آمده می توانید تاثیر سازنده ای بر زندگی مشترکتان داشته باشید. در واقع با عمل کردن و نمونه شدن برای او بیشترین تاثیر را خواهید گذارد. وقتی رفتار خود را از کسی که طالب بگو مگوست به کسی که طالب راه حل است عوض کنید، فضای احساسی را در زندگی زناشویی تان بهبود می بخشید.

مطالبی را که در این کتاب آورده ام از آسمان به زمین نازل نشده. حاصل سی سال تجربه و گوش دادن به همسرانی است که ساعتهای زیادی صرف بگو مگو با یکدیگر کرده اند و در نهایت به بن بست رسیده اند. من همچنین تجربهٔ چهل سال زندگی زناشویی خودم را دارم. مشورت هایی را که به زن و شوهرها داده ام در این کتاب به شما ارائه داده ام. اما مطمئن هستم که علم بدون عمل کافی نیست. آگاهی زمانی سودبخش است که آن را در زندگی خود پیاده کنیم.

حال که کتاب را خوانده اید شما را تشویق می کنم که یک دور دیگر آن را دوره کنید و این بار همراه همسران این کار را بکنید. (همانطور که دیدید فصلهای کتاب کوتاه هستند و وقت زیادی نمی گیرند)

پاسخ هایتان به سئوالهای آخر هر فصل را با همسران در میان بگذارید. پاسخ های شما نمایانگر اندیشه، احساس و خواسته های شما در بارهٔ موضوعی است که در آن فصل درباره اش گفتگو شده. اگر در آینده اختلافی بین شما بروز کرد اصولی را که در این کتاب یاد گرفته اید عمل کنید و در باره اش با همسران گفتگو کنید.

عادت های کهنهٔ جرو بحث کردن به سرعت دست از سرتان برنخواهند داشت اما شما می توانید راهی برتر را یاد بگیرید. باید وقت و نیرو برای آن بگذارید که به سرمایه گذاری می ارزد. وقتی هر دوی شما یاد بگیرید که اختلافتان را بدون جرو بحث حل کنید، از همکاری یکدیگر در یک تیم هماهنگ لذت خواهید برد.

هدف اصلی ازدواج در واقع همین است:

زن و شوهر عقاید، احساسات و خواسته های منحصر به فرد خود را برای تقویت زندگی به کار بگیرند.

حل کردن اختلاف به روش درست به رابطهٔ زناشویی عمق می بخشد و شما می توانید این کار را بیاموزید.

امیدوارم که در صورتیکه این کتاب را سودمند یافتید آن را به دوستانتان هم توصیه کنید و اگر موردی را می خواهید با من در میان بگذارید می توانید به آدرس زیر مراجعه کنید.

نکته های به یاد ماندنی

* برنده شدن شما در بحث یعنی باختن همسرتان. زیستن با یک آدم بازنده هیچ لطفی ندارد

* جرو بحث ثمرات فراوانی دارد که متأسفانه همه ویرانگر هستند

* اگر می توانید دوچرخه سواری، اتومبیل رانی و یا طرز استفاده از کامپیوتر را بیاموزید، مطمئن باشید که شیوه حل اختلاف را هم می توانید یاد بگیرید.

* معنی حل اختلاف خلاص شدن از دست اختلافهایمان نیست. بلکه این است که بیاموزیم چگونه

* اولین قدم برای یافتن یک راه حل مناسب باور داشتن این است که چنین راه حلی وجود دارد و شما و همسرتان آنقدر با هوش هستید که بتوانید آن را بیابید.

* با جرو بحث اختلاف هرگز حل نمی شود بلکه می شود.

*رفتار پیروزمندانه:

- 1- گزینش احترام به عقاید همسر که با آن‌ها موافق نیستم
- 2- گزینش محبت کردن به همسر به هر شکلی که برایم ممکن است
- 3- گزینش هم تیم بودن با همسر و اینکه به یاری خدا اختلافمان را حل خواهیم کرد

*بدون گوش دادن با جان و دل اختلافها حل نمی‌شوند. بعضی از همسران بجای گوش دادن منتظر فرصتی هستند تا باز حمله خود را شروع کنند.

*برای گوش دادن با جان و دل باید تمام حواستان به سوی همسرتان باشد

*بزرگترین اشتباهی که همسران در وقت ارتباط با یکدیگر مرتکب می‌شوند این است که قبل از آن که تصویر کاملی از موضوع بدست آورده باشند، پاسخ می‌دهند. نتیجه این کار بدون پرو برگرد جرو بحث است
پاسخ سریع معمولاً پاسخی غلط است.

راه حلی که همه را پیروز می کند

از آنجا که: جرو بحث رابطه را تلخ می کند و

از آنجا که: برای داشتن یک هماهنگی تیمی اختلافها باید حل شوند

پس

ما پیمان می بندیم که بدنبال راه حلی باشیم که در آن هر دو پیروز باشیم.

با آموختن گوش دادن با جان و دل:

او چه می گوید؟

او چه احساسی دارد؟

با برگزیدن شیوه احترام دو جانبه به عقاید و احساس یکدیگر

با تلاش برای دریافتن میزان و دلیل اهمیت موضوع برای همسر

با یافتن راهی که هر دوی ما احساس کنیم که مورد محبت، پذیرش و احترام یکدیگر هستیم

پذیرفته شد. روز..... ماه..... سال.....

زن: نام..... امضا

شوهر: نام..... امضا